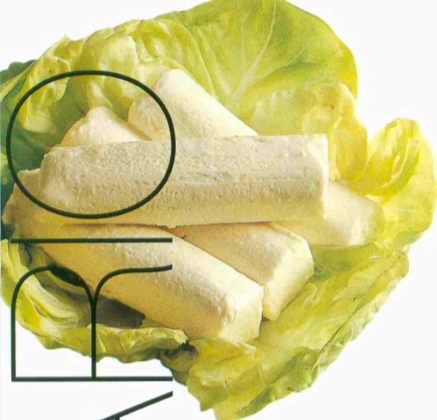
e-mail: pricas@quadratum.it

Qualche tempo fa due maestre mi hanno chiesto di spiegare ai loro alunni come si svolge il lavoro in redazione, perché gli scolaretti avevano fatto per tutto l'anno una approfondita ricerca sulla rivista, sulle proprietà nutrizionali dei cibi, sulla stagionalità degli ingredienti e sugli argomenti dei nostri articoli. La richiesta mi è tanto piaciuta che ho deciso di invitare gli allievi della 5ª elementare di Fossalon (vicino a Grado) nella cucina di redazione, dove hanno preparato un piatto tipico del loro territorio (p. 14) e hanno seguito le varie fasi di realizzazione del giornale. Questo incontro mi ha fatto riflettere sul rapporto bambini/cibo ed è diventato lo spunto per l'articolo a pag. 87 dedicato all'alimentazione dei ragazzini e corredato da tante ricette per quelli che non vogliono mangiare la carne, il pesce o le verdure: il risultato può essere d'aiuto alle mamme che lavorano e che non hanno tempo per inventare piatti appetitosi per i loro piccoli consumatori di hamburger e patatine. Vedrete che a pag. 90 e seguenti c'è dell'altro che va bene per tutta la famiglia. Con la ripresa della scuola e dei ritmi quotidiani, anche per chi lavora e consuma un pasto fuori casa si pone il problema di cosa mangiare per contenere le spese e seguire una corretta alimentazione: ecco allora il servizio "Ore 13 pausa pranzo" (pag. 96), dove si suggerisce come e quali cibi preparare a casa e consumare durante l'intervallo di colazione. Infine, per chi fa le vacanze a settembre una meta affascinante: Argentario e isola del Giglio (p. 32), incantevoli soprattutto in questo periodo. E, ancora, tante ricette rapide e facili, per un rientro soft e per non perdere i benefici delle vacanze. Buona lettura!

SOMMARIO

80 SCUOLA DI CUCINA: IL FORMAGGIO

Rivista mensile - Anno 76°
N. 9 - Settembre 2005
Direttore responsabile
PAOLA RICAS

Direzione e Redazione:
P.zza Aspromonte 13
20131 Milano - tel. 02/70642.1

e-mail: cucina@quadratum.it
website: www.cucinait.com

In copertina
foto Riccardo Lettieri
(ricetta a pag. 60)

Le ricette così contrassegnate sono "rapidissime" si realizzano in max 30'

Le ricette così contrassegnate si possono realizzare in 2 tempi successivi

Gli abbinamenti dei vini sono realizzati dal sommelier Giuseppe Vaccarini

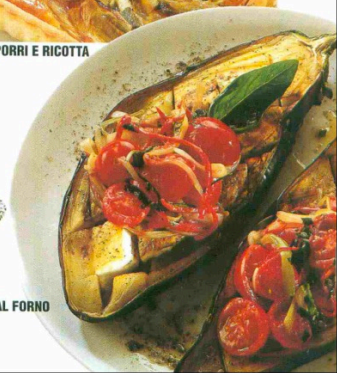
L'orsetto indica una ricetta appositamente studiata per i bambini

77 VOL-AU-VENT ALLA GELATINA DI UVA

54 CUSCUS CON VERDURE E VONGOLE

90 POLPETTINE E POMODORO

102 COTOLETTA CON PASTA E POMODORO + MELA ALLO YOGURT

69 CROSTATA CON PORRI E RICOTTA

67 MELANZANE AL FORNO

di Rosy Prandoni

L'AGENDA DEL MESE

APPUNTAMENTI DI SETTEMBRE

• Ad Angera (Va), nei giorni 3 e 4 la Rocca Borromeo ospita il "Mercatino del buongusto": un incontro con i sapori tipici delle valli del Piemonte e della Lombardia. (Info: 0331931300).

• A Diamante (Cs), dal giorno 7 fino all'11 "Festival del peperoncino", ingrediente fondamentale della cucina calabrese. Da gustare, tanti piatti "infuocati" della tradizione, ma anche marmellate, gelato, grappe a base di "diavolicchio". (Info: Accademia Italiana del Peperoncino, 098581130).

• A Perticara, frazione di Novafeltria (Pu), nei giorni 11, 18, 25 e il 2 ottobre, sagra della polenta (una miscela di 13 tipi di granoturco) condita con porcini. (Info: 0541927059).

• A Belgioioso (Pv), il giorno 25 festa dell'"agliolo", tipico salamino locale aromatizzato all'aglio. (Info: 0382970371).

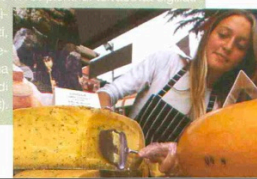
MERCATO DI PANE E STRUDEL

Quanti tipi di pane si producono in Alto Adige e quali ingredienti vengono utilizzati? Per scoprirlo basta fare tappa a Bressanone (Bz) dove, il 30 settembre e nei giorni 1 e 2 ottobre, si tiene il "Mercato del pane e dello strudel altoatesino". Panifici e pasticcerie locali presentano diverse specialità: *schüttelbrot* (pagnotta di segale, piatta e secca, di farina bianca o integrale), *vinschgerl* (pani accoppiati a base di segale e grano duro), *pusterer* (dall'impasto soffice, speziato). E, naturalmente, lo *strudel* di mele preparato in tre varianti a seconda delle zone: con pasta sfoglia, pasta "matta" e pasta frolla. (Info: 0471945693).

BUONA CUCINA E RELAX NELL'ISOLA DI CAPRI

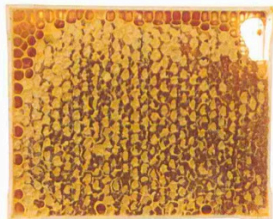
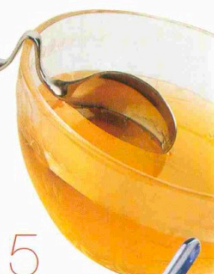
Ai piedi del Monte Solaro, con un'incantevole vista sul golfo di Napoli e l'isola di Ischia: è questo il biglietto da visita del "Capri Palace Hotel & Spa" di Anacapri, meta perfetta per chi sceglie settembre, mese tradizionalmente più tranquillo, per una vacanza. L'albergo ha l'aspetto di un antico palazzo patrizio, con pavimenti in pietra, colonne e arcate; luminose camere e suite si affacciano sul giardino con piscina. Il ristorante l'Olivo vanta una stella Michelin ed è aperto ai clienti esterni. Qui il giovane chef Oliver Glowig guida una brigata di 22 cuochi e porta in tavola le ricette locali in versione creativa: mozzarella di bufala con carciofi e pomodori canditi, paccheri di Gragnano ripieni con soffritto piccante, filetto di branzino marinato al sesamo con salsa al rafano verde. L'hotel dispone di una beauty farm dove seguire anche un regime alimentare dietetico. (Info: 0819780111, www.capri-palace.com).

DA NON PERDERE...

...la rassegna "Cheese - le forme del latte", che si tiene dal giorno 16 fino al 19 a Bra (Cuneo): un'occasione unica per conoscere, assaggiare e acquistare i formaggi Dop e Igp d'Europa. Tra le curiosità proposte, da segnalare i caprini prodotti in Libano e in Armenia: il primo viene confezionato nella pelle di capra, mentre l'altro è conservato in recipienti di terracotta sigillati con cera d'api e poi interrati. Da non perdere, inoltre, i Presi- di Slow Food dove degustare formaggi quasi dimenticati, difficili da reperire al di fuori delle aree di produzione. Quest'anno "Cheese" estende i suoi confini anche nella vicina Pollenzo, con alcuni incontri organizzati nell'Università di Scienze Gastronomiche (Info: 0172436711, www.slowfood.it).

PER IL MIELE

di Cristina Poretti

1 - *I mieli monoflorali* di acero, liquirizia e limone: si trovano da Il Papavero (tel. 026704685) a € 6,30, € 5, € 8,62 rispettivamente. 2 - *Frullino e cucchiaio* in inox, in vendita da Kitchen (tel. 0258102849); il primo serve per miscelare il miele grezzo, il secondo per raccoglierlo senza che goccioli; costano € 4,50 e € 12. 3 - *Il vasetto*, completo di cucchiaino, è di Sagaform; è distribuito da Schönhuber (tel. 0474571000) a € 9.

4 - *Il favo* (vero), si può acquistare da Il Papavero in scatole da g 470: dopo averne fatto colare il miele lo si mangia a pezzetti, cera compresa; costa € 10. 5 - *Il cucchiaino*, grazie alla particolare piega del manico, si appoggia comodamente alla ciotola; viene venduto da Tescoma (tel. 0307751394) a € 2.

6 - *Il dosamiele*, molto pratico perché l'apertura a molla del beccuccio blocca il flusso del miele impedendo che questo coli sul tavolo, si trova in vendita da Kitchen a € 29. 7 - *Il cucchiaio a paletta*, in acciaio inox, ha un piccolo gancio sul manico per poterlo fermare sul bordo del contenitore, inoltre la sua forma particolare permette, ruotandolo, di raccogliere il miele senza farlo gocciolare; sempre da Kitchen costa € 12.

8 - *La selezione* di 5 diverse qualità di miele è perfetta per una piccola degustazione o per un regalo originale; da Il Papavero costa € 6,50. 9-10 - *Libri per saperne di più:* il primo, edito da Rizzoli, è una carrellata sulla storia, la produzione, i tipi di miele; il secondo, della Biblioteca Culinaria, presenta ricette di grandi chef; sono in vendita da Kitchen a € 9,90 e € 28,50.

11 - *Il barattolo*, in vetro, ha uno speciale tappo a chiusura ermetica dove è inserito un "cucchiaio" la cui forma permette, ruotandolo, di raccogliere la giusta quantità di miele e di non farlo colare; di Adhoc, viene distribuito da Schönhuber e si può acquistare a € 48. 12 - *Il raccoglimiele*, realizzato in legno d'ulivo, fa parte della linea Mastro Guido di Demolli (telefono 0248888181) e viene venduto a € 4,30.

13 - *Il dosamiele*, pratico perché non va inclinato (il miele esce dal fondo), con la sua ciotolina sottostante a incastro che serve da raccogligocce si può trovare da Fiore (tel. 0259901731) a € 18,80. 14 - *Il miele di rododendro e quello di girasole*, con altri tipi particolari, sono in vendita da Kitchen a € 8 e € 6 rispettivamente.

di Maria Grazia Predolin

IN CUCINA DA NOI

Questa volta in redazione sono arrivati dei veri piccoli chef: gli alunni di 5ª della Scuola Elementare di Fossalon, vicino a Grado. Buongustai appassionati, attentissimi a dosi e a cotture, hanno affrontato con mano sicura la prova ai fornelli (aiutati da due insegnanti). Il piatto presentato? Una ricetta tipica gradesana. E all'assaggio finale eravamo tutti molto soddisfatti

Tutti pronti per l'avventura gastronomica? Sì, ma prima ci si mette in fila davanti alla nostra Joëlle per la messa a punto dei grembiuli, e per ascoltare attentamente i suoi simpatici suggerimenti. *1-2- Lavare* le vongole più volte sotto l'acqua corrente è un impegno che si può svolgere a quattro mani; poi, mentre Anna sbuccia e prepara l'aglio (ne servono 3 spicchi), Giulia trita un bel ciuffo di prezzemolo (circa g 100). Tutto procede perfettamente, assicura Desirée, che controlla il lavoro delle amichette.

LA RICETTA DELLA CLASSE 5ª

1

PEVERASSE AL BAXO

Ingredienti: per 4 persone
vongole peverasse kg 2 - prezzemolo - pane grattugiato - aglio - vino bianco secco - olio extravergine - sale - pepe in grani.
Per servire: spaghetti g 400.
Tempo: circa 50'

2

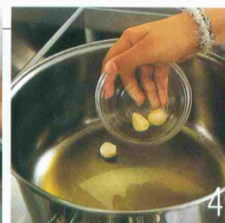
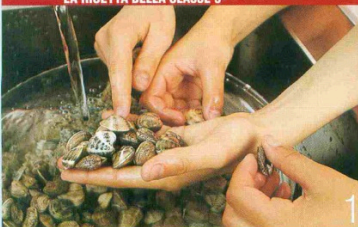
3

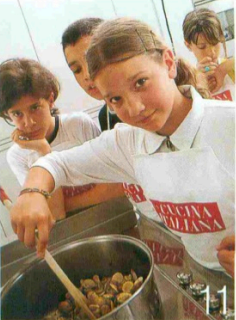
4

6

5, 7

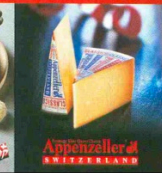
8

9, 10

3-4-5-6- Unire all'olio caldo l'aglio, farlo rosolare e toglierlo prima di mettere le vongole: sono di scena Gloria e Andrea. Li aiuta la maestra, Sandra, che bada che non succedano guai con l'olio bollente. Gli altri aspettano il momento della loro performance.

7- Scuotere le vongole nel tegame per facilitarne l'apertura: è un compito da maschi. Ecco, infatti, Davide in azione. *8-9-10- Unire* g 50 di pane grattugiato e il trito di prezzemolo spetta a Desirée; mentre Toni dà il tocco finale: una sfumata di vino versato con l'abilità di un vero chef.

11-12-13-14- Controllare le vongole ancora una volta e poi non resta che buttare la pasta: Alice verifica la cottura, ma gli assaggi si sprecano, fino al momento di scolarla sotto gli sguardi di Aliosha e Desirée.

15-16- Mescolare il sugo di vongole con gli spaghetti: ci avviciniamo al gran finale. E stavolta entrambe le insegnanti, Sandra e Alex, controllano gli ultimi tocchi. *17-18- Completare* con sale, pepe, prezzemolo: tutti intorno al piatto per la foto finale con il direttore de "La Cucina Italiana", Paola Ricas. E poi, finalmente, si mangia.

foto Riccardo Lettieri

di Giorgio Donegani e Giorgio Menaggia

MENÙ LEGGEREZZA

816 Kcal

Insalata di melone con culatello (p. 51)
Tortelloni di melanzana (p. 54)
Tiramisù di yogurt e caffè (p. 47)

Nell'antipasto spicca il culatello, uno tra i salumi suini più magri e meno calorici. Più sostanziosi, invece, i tortelloni di melanzana, abbondanti di vitamine e sali minerali. Per finire, un dolce al caffè di sole 175 cal. Yogurt e frutta di stagione a prima colazione, risotto con verdure e pesce al cartoccio nel secondo pasto.

794 Kcal

Risotto al Prosecco (p. 58)
Tortino di patate alla mediterranea (p. 46)

Il primo piatto si distingue per il contenuto di fibra vegetale e vitamine delle verdure utilizzate con il riso. Valido è anche il secondo dove, accanto all'amido delle patate, la mozzarella fornisce un buon apporto proteico. Colazione a base di latte con cereali e un pasto serale con legumi, pasta e un uovo (non in frittata).

855 Kcal

Tagliatelle "al salto" (p. 58)
Ombrina brasata con ortaggi misti (p. 60)

Equilibrio e digeribilità per questo menù profumato di mare. La prima portata è sostanziosa, ricca di amido, con pochi grassi. L'ombrina è un'ottima fonte di proteine pregiate con un basso contenuto lipidico. A colazione, latte con biscotti secchi e, per cena, minestra di legumi seguita da assaggi di formaggi freschi.

882 Kcal

Spaghettoni al pecorino, pepe e noci (p. 44)
Saltimbocca all'uva (p. 73)
Zucchine trifolate con zucca gialla (p. 46)

Amido dalla pasta, proteine dal pecorino e lipidi insaturi dalle noci: un primo piatto equilibrato da completare con un secondo e un contorno ricchi di sali minerali (specie magnesio e potassio) e vitamine idrosolubili. Per colazione, succo d'arancia e fette biscottate con marmellata; una pizza non molto ricca completa la giornata.

menù rosso: con carne e vegetali; menù verde: vegetariano; menù blu: di pesce; tutti i menù comprendono il consumo di circa 60 grammi di pane.

a cura di Maria Vittoria Dalla Cia

I MENÙ DI SETTEMBRE

otto proposte scelte fra le nostre ricette

di Franco Capacchione

AL DUOMO

Taormina: città magica, di antica tradizione turistica. Dove si può gustare del freschissimo pesce locale: per esempio, nel ristorante con superba vista sul Duomo di Flaviana Ferri, che, in un ambiente dall'accogliente atmosfera mediterranea, serve piatti siciliani abbinati a etichette esclusivamente isolane

INSALATA DI STOCCO

Un antipasto che ha come protagonista lo stoccafisso: ammollato, è leggermente sbollentato, poi condito con olio extravergine e pomodori. Una proposta alla quale si affianca la caponata, che nel ristorante di Taormina è proposta secondo la ricetta classica: cipolla, patata, peperone, melanzana fritti separatamente e portati in tavola con aggiunta di pinoli e olive. Tra i primi, la "spaccatella", cioè maccheroni con alici fresche, finocchietto selvatico e pangrattato. Un ingrediente, quest'ultimo, che nella cucina siciliana è presenza costante poiché supplisce al ruolo svolto in altre regioni dal parmigiano. Le pennette "alla vecchia Taormina", invece, sono condite con melanzane e zucchine fritte, pomodoro, basilico e olio extravergine.

Nei secondi, il fritto di paranza varia ogni giorno a seconda del pescato; alternativa di carne con lo stufato di agnello: una lunga cottura "scioglie" il grasso rendendo la carne più tenera. Per dessert, cannolo di ricotta o mousse, sempre di ricotta.

"AL DUOMO"
VICO EBREI 11
98039 TAORMINA (ME)
TEL. 0942625656
PREZZO MEDIO € 32 (VINI ESCLUSI)
GIORNO DI CHIUSURA:
MAI IN ESTATE,
LUNEDÌ NEI MESI INVERNALI

PROPOSTE IN CARTA

Caponata

Pennette "Vecchia Taormina"

Stufato d'agnello

Cannolo con ricotta

UN BALCONCINO CON VISTA SUL DUOMO

I pavimenti sono in cotto, le sedie di paglia intrecciata, i tavoli in marmo e pietra lavica. I materiali scelti da Flaviana Ferri e da suo marito Enrico Briguglio per arredare il loro ristorante sono rigorosamente siciliani e hanno tonalità calde, mediterranee appunto. Le portefinestre fronteggiano la facciata del Duomo di Taormina: il suo rosone scolpito, di epoca rinascimentale, e il portale costituiscono uno sfondo davvero unico per chi si siede al tavolo, ideale per romantiche cene a due, allestito su un balconcino (lunghissima la lista di prenotazioni, ma si può sempre tentare). Atmosfere magiche, certo, che possono anche arricchirsi di nuove sfumature visitando i numerosi esempi di arte araba (la torre militare, per esempio) e barocca (chiesa di San Pancrazio) sparsi per la città.

di Franco Capacchione

CIOCCOLATO DAL MONDO

foto Anna Nadalig

A prima vista il negozio, raccolto e con quelle mensole in vetro azzurrato che corrono lungo le pareti, non ha certo l'aspetto di un punto vendita "alimentare". Eppure da "Cioco... time" il cioccolato è protagonista (quasi) assoluto. Siamo a Piacenza, via Santa Franca, una strada defilata, elegante, a un passo da piazza Cavalli, il cuore della cittadina. Roberta Brizzolari, la titolare, mette a disposizione dei suoi clienti solo ed esclusivamente i prodotti che apprezza personalmente. Per esempio, quelli marcati De Bondt, artigiano olandese trapiantato, per amore, a Pisa, dove si è specializzato in cioccolato aromatizzato. Una trentina le variazioni che vanno dal limone al pepe nero, dal gelsomino alla rosa, fino alla qualità impreziosita dal Passito di Pantelleria di Donna Fugata. Dalla Puglia, provincia di Lecce per la precisione, arriva la frutta ricoperta di cioccolato firmata Maglio, fra cui le ottime scorzette. A queste si affiancano due specialità dell'azienda Bruco di Jesi (An): fichi con mandorle (sempre ricoperti) e un profumato cioccolato aromatizzato con l'anice. La golosa Roberta non si pone limiti geografici e fa arrivare direttamente da San Francisco le tavolette e i cioccolatini di Scharffen Berger, ditta famosa in tutto il mondo (anche se in questo, come negli altri casi, si tratta di produzioni a "tiratura limitata" perché artigianali) per le tecniche di lavorazione del cacao particolarmente curate. Ci sono anche qualità studiate espressamente per diabetici realizzate con un surrogato dello zucchero.

A "Cioco... time" il cioccolato entra anche nei dolci delle tradizioni regionali come nel caso della torta Pistocchi, una specialità di Firenze ottenuta dalla lavorazione di crema di latte con cacao. Cioccolato a parte, da provare le confetture provenienti dalla siciliana Noto: sempre con scorzette, al bergamotto e al cedro, ma anche ai gelsi neri. Prezzi: barrette aromatizzate da g 100, € 8 circa; marmellate da € 8 a 10 il barattolo con g 300 di prodotto

LE PRALINE? MEGLIO DEI GIOIELLI!

Lo pensa certo Roberta Brizzolari che, circa un anno fa, ha deciso di abbandonare un lavoro sicuro in una gioielleria di Piacenza per dedicarsi al suo sogno: aprire un negozio dove regnasse il cioccolato. Ogni produttore ha il suo spazio, in modo che siano chiare le specializzazioni di ognuno nell'arte cioccolatiera: dalla lavorazione all'aromatizzazione. Golosa e curiosa, Roberta ha scovato in giro per il mondo anche tante piccole sfiziosità che hanno a che fare direttamente con l'alimento tentatore. Per esempio, una birra belga scura, si chiama "Hy", che si rivela perfetta per accompagnare l'assaggio di una barretta, meglio ancora se al latte. *"Cioco... time" - via Santa Franca 2d - Piacenza - tel. 0523305676.*

in collaborazione con Slow Food®

di Paolo Becarelli e Walter Pedrazzi

MELANZANA DI ROTONDA

Non ha nulla a che vedere con quelle viola o nere, originarie dell'India. Questa appartiene a una specie diversa ed è arrivata in Italia alla fine dell'Ottocento dall'Africa, probabilmente importata dai soldati di ritorno dalle guerre coloniali. Anche il sapore è particolare: leggermente piccante, con un retrogusto amarognolo. Non si consuma quasi mai fresca, ma viene conservata sott'olio

A sinistra, melanzane di Rotonda sulla pianta e, a destra, mature, dal caratteristico color caco. Sopra, gli ortaggi pronti per il consumo e in vasi sott'olio. Nell'altra pagina, un momento della raccolta; si possono cucinare anche le foglie più tenere (foto Beppe Cucco)

PER SAPERNE DI PIÙ

Produzione: nel Parco del Pollino sono attivi circa 50 produttori, soci della Cooperativa Valle Mercure: qui la melanzana fresca costa 3 euro/kg, 5 euro conservata in vasi sott'olio da 250 cc.
Comperare: a Rotonda, presso la Cooperativa Valle Mercure (contrada Piano Incoronata, tel. 0973661686) o dai produttori Francesco Attadia (contrada Barone, telefono 073661540) e Sinergest (contrada Bovile, tel. 073661019).
Degustare: nei ristoranti "Da Peppe" (corso Garibaldi 13, tel. 0973661251) e "La bella rotonda" (via I Traversa Roma 7/a, tel. 0973661157) a Rotonda e "S. Raffaele" (contrada Pastani, tel. 0973662129) a Castelluccio Superiore.
La melanzana di Rotonda è un **Presidio Slow Food:** responsabile è Domenico Cerbino (tel. 3200241678).

Nel dialetto di Rotonda, comune di 4000 abitanti del Parco del Pollino, in Basilicata, viene chiamata *merlingata a pummadora*. Non a caso: per forma e colore ricorda più il pomodoro che la melanzana comune, con cui non condivide neppure il nome scientifico (*Solanum melongena* quella comune, *Solanum aethiopicum* quella di Rotonda). Una ricerca condotta dieci anni fa e basata sui ricordi dei coltivatori più anziani indica che è originaria dell'Africa tropicale; da qui sarebbe stata importata nell'Ottocento dai soldati di ritorno dalle campagne coloniali. Per il suo gusto amarognolo, non è così versatile in cucina come la melanzana violacea, ma essendo una pianta rustica ha trovato a Rotonda il suo habitat ideale. Qui viene apprezzata per il sapore intenso, a volte quasi piccante, e ancor oggi

Mangiare sano con il barbecue. Ecco alcuni consigli su come fare una grigliata sana e molto appetitosa. Fondamentale è scegliere la carne giusta: a questo ci pensa **Montorsi**, con le tante specialità fresche di suino preparate con carni di **suino italiano** selezionate da chi, come **Montorsi**, controlla tutte le fasi della filiera produttiva, le specialità fresche sono una valida risposta al piacere di mangiare sano e un'affidabile garanzia di qualità. La nuova sorpresa di gusto di **Montorsi**, dedicata ai fan del barbecue, è **Lo Spiedone**: uno spiedino di ben 35 cm di lunghezza, fatto di pezzettoni di tenera carne suina aromatizzata al punto giusto e accompagnata da chicchi di salsiccia senza pelle, peperoni gialli e rossi, pomodorini ciliegia e gustosissima pancetta. *Privo* di conservanti e coloranti, è perfetto per la stagione in cui il bel tempo incontra il desiderio di convivialità e la voglia di mangiar bene.

Lo **Spiedone Montorsi** è così buono e appetitoso che fa venir voglia di mangiarlo tutti i giorni! Può anche essere grigliato in padella grazie all'innovativo stecco di sostegno con un punto pretagliato al centro che ne facilita la divisione in due parti.

Il barbecue. C'è di buono che è anche sano.

UN BUON BARBECUE NON SI IMPROVVISA.

Il punto di vista dello chef.

Iniziamo con i consigli del cuoco, lo chef Antonio Sciullo. Tre sono le cose a cui fare attenzione: il tipo di combustibile, i condimenti, gli utensili. Il combustibile più adatto è la carbonella. Sciullo consiglia di non usare mai il legno, soprattutto quello di pino: la resina, bruciando, altera il sapore. La carbonella deve formare uno strato spesso circa 5 cm su ogni lato della griglia e le fiamme devono essersi spente.

La carbonella deve essere ardente, rossa e coperta di cenere spenta. Non girare continuamente la carne, far cuocere prima un lato poi l'altro. Secondo punto importante per Antonio Sciullo è naturalmente il condimento. Mai aggiungere prima sale o olio. Il sale provoca la dispersione dei liquidi, l'olio si brucia. Meglio marinare la carne almeno un'ora prima con un mix di olio, aceto e aromi come timo, rosmarino o origano. Sciullo raccomanda di asciugare la carne prima di iniziare a cuocerla e non usare la stessa marinatura per altre carni. Attenzione agli utensili: mai il forchettone perchè buca la carne e fa uscire i liquidi che la mantengono morbida. Serve una pinza lunga (per tenersi lontano dal calore) o una spatola per le carni più delicate. Ricordatevi i guanti e di pulire la griglia prima di riporla.

carne al fuoco.it

www.carnealfuoco.it

nasce la prima community alla brace.

Fan del barbecue unitevi: è nato il sito che vi svela segreti e curiosità sulla vostra passione. Scoprite tutto, ma proprio "Tutto sulla carne" nella sezione dedicata alle informazioni, oppure lasciatevi tentare dai segreti di cottura alla voce "Mi faccia il braciere". Volete stupire i vostri amici con sempre nuove e appetitose ricette alla griglia? Unitevi alla comunità del barbecue: "Compagni di griglia" è un luogo di incontri virtuali dove scambiarsi idee e consigli. Pronti a cliccare? Tanta carne al fuoco vi aspetta.

COL FUOCO NON SI SCHERZA.

Il punto di vista del naturalista.

Il naturalista Francesco Petretti dà alcune semplici norme di sicurezza per rispettare l'ambiente e per la nostra incolumità. Eccole qui

- Accendete il fuoco dove non ci sono divieti o nelle aree consentite. Dunque no parchi, no riserve naturali, no pinete pubbliche
- Mai accendere il fuoco quando c'è vento sostenuto. Ci vuole un attimo a causare un incendio.
- Pulire il terreno intorno da erbe secche. State lontano da alberi o arbusti. Il fuoco si propaga velocemente.
- Come combustibile va usata la carbonella. Non usate i rami: loro bruciano male e voi distruggete l'ecosistema.
- Non usate alcool, benzina o nafta. La situazione potrebbe scapparvi di mano in un attimo. E comunque tenete vicino un secchio d'acqua o l'estintore dell'auto.
- Spegnete il fuoco prima di andare via, seppellendolo con sabbia o terra. O buttandoci sopra dell'acqua.
- Non abbandonate rifiuti, possono prendere fuoco e deturpano l'ambiente.

molti piccoli produttori la coltivano per uso personale nei loro orti. Il raccolto delle piantine, messe a dimora a inizio maggio, avviene da agosto fino ai primi freddi: oltre al frutto si consumano anche le foglie più tenere. Le melanzane di solito non vengono cucinate subito dopo essere state colte, ma "nzertate", ossia legate a grappoli e messe ad asciugare sotto le tettoie come si fa con i pomodori. In seguito vengono disposte in vasi di vetro e conservate sott'olio o sotto aceto. Quasi sconosciuta fuori dall'ambito locale, la "Rotonda" è oggi protagonista del Presidio Slow Food che raggruppa una cinquantina di piccoli produttori ai quali è così assicurata una certa visibilità e, di conseguenza, la possibilità di spuntare prezzi più alti.

RICETTA INNOVATIVA

TRIS DI MELANZANE

Ingredienti: per 1 persona

2 melanzane di Rotonda - capperi - acciughe sott'olio - prezzemolo - mollica di pancarré sbriciolata - basilico - un quadrato di pasta fresca all'uovo, sbollentato - 3 fettine di zucchina - 2 fettine di mozzarella - pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 50'

Incidete le melanzane con un taglio orizzontale dividendole a metà; conditele con olio, sale e cuocetele nella padella calda, prima dal lato della polpa, poi dall'altro, tenendole incoperchiate, a fuoco medio, per 15' circa. Estraete quindi la polpa dalle bucce (conservatene una vuota), liberatela dei semi, poi dividetela in 3 parti: frullate la prima con basilico, olio, sale, pepe; la seconda con acciughe e un filo d'olio; la terza con prezzemolo, capperi, olio e poca mollica. Con quest'ultima farcia, riempite la buccia della melanzana. Ponete poi zucchine e pecorino sul quadrato di pasta, salate, quindi arrotolatelo e tagliatelo a metà, ottenendo 2 cannelloni da lessare a vapore e condire con il primo frullato di melanzana e mollica di pane tostata nell'olio. Con le fettine di mozzarella e il secondo frullato, preparate un piccolo sandwich da guarnire con filetti d'acciuga. Servite le 3 preparazioni insieme, con olio e prezzemolo tritato.

RICETTA TRADIZIONALE

MELANZANE SOTT'OLIO

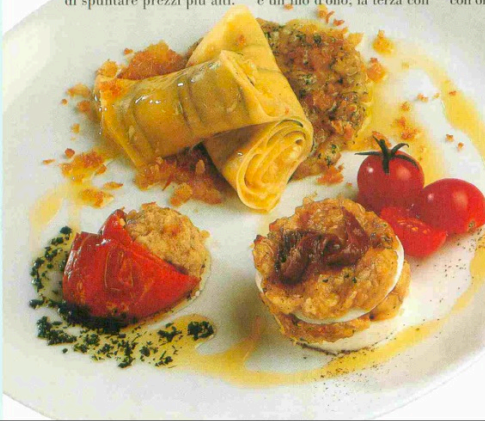
Ingredienti: per 4 persone

4 melanzane di Rotonda - alloro - timo - aglio - peperoncino fresco - prezzemolo - aceto - olio extravergine - sale grosso - pepe in grani.

Tempo: 20' più lo spurgo

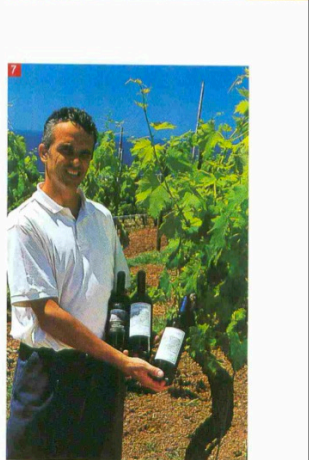
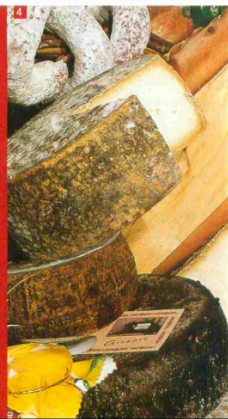
Tagliate le melanzane a fette e fatele spurgare per 24 ore sotto un peso, cosparse di sale grosso. Strizzatele, bollitele per 5' in acqua e aceto in parte uguali con alloro, pepe, timo, aglio, poi scolatele e servitele condite con abbondante olio extravergine e un trito fine di prezzemolo e peperoncino fresco.

PROVATA PER VOI

Se non avessimo saputo che si trattava di melanzane, quando in redazione sono arrivate le Rotonde per la "prova ricetta" le avremmo facilmente scambiate per piccoli pomodori cuore di bue. Come questi avevano una forma costoluta, anche se il colore ricordava più quello del caco maturo. La polpa si presentava compatta, carnosa e con evidenti costole interne; non si anneriva neppure diverso tempo dopo aver tagliato l'ortaggio. Ben evidenti erano i numerosi piccoli semi. Il profumo, intenso, ricordava il cetriolo (i contadini lo associano addirittura al fico d'India), così come il suo sapore a crudo. Era presente anche un retrogusto amarognolo generato dai semi, che consigliamo di eliminare soprattutto se le melanzane vengono cucinate anziché gustate, come vuole la tradizione locale, conservate sott'olio oppure sott'aceto.

in verdi terrazze ornate di viti e olivi dai quali traevano un vino forte e profumato e un saporito olio. Due prodotti che caratterizzano anche oggi la tavola locale, dove la tradizione maremmana più "terragna" si fonde indissolubilmente con la cultura del pesce e dei frutti di mare. Merito, questo, anche della flotta di pescherecci che stanzia a Porto S. Stefano: una delle più importanti dell'intera Toscana. Non è un caso. Furono proprio pescatori liguri ed elbani a fondare la cittadina tra il XV e XVI secolo, mentre gli Spagnoli vi costruirono la Fortezza (oggi Museo dei maestri d'ascia), che sovrasta la parte più vecchia del paese, per controllare la costa settentrionale del Tirreno. Dell'epoca della dominazione spagnola è rimasto ben poco in quanto il borgo fu quasi interamente distrutto durante l'ultimo conflitto mondiale. Ha conservato però la divisione "storica" in quattro quartieri, i cui rappresentanti si sfidano in un singolare Palio marinaro il giorno di Ferragosto. Nelle acque turchesi del porto i vogatori si cimentano infatti ai remi dei tradizionali barchini, incitati dalla folla assiepata sul lungomare. E proprio qui si può fare un primo, piacevole incontro con la saporita cucina di pesce locale. Tavoli dalla curata *mise en place*, piatti da portata in ceramica dipinta a mano, il ristorante "Dal Greco" propone menù calibrati sugli arrivi giornalieri del pescato, declinato in diverse varianti: al forno, alla griglia, al vapore, all'acquapazza, in crosta, al sale o al cartoccio con verdure o frutti di mare... Anche se non mancano due "classici" del locale: lo *stecco* (polpettine fritte di pesce) e il *coccio di gamberi*.

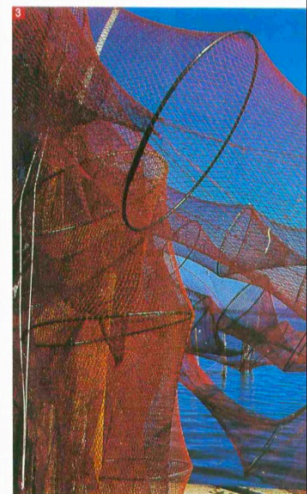
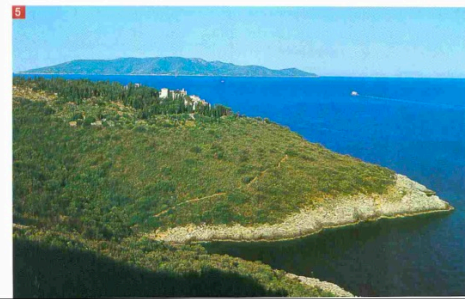
FRA LE VIE DEL BORGO

Porto S. Stefano è nota per due produzioni tradizionali: le barche e la *schiaccia cipolle e acciughe*. I maestri d'ascia, gli artigiani che tramandano ancora di padre in figlio il mestiere di "far navigare il legno", si possono vedere al lavoro anche a porto Arturo, la cala a pochi metri dall'imbarco dei traghetti per le vicine isole del Giglio e di Giannutri: nel "Cantiere navale dell'Argentario" si sono addirittura specializzati nel portare a nuova vita indimenticabili barche a vela da regata. Per la *schiaccia*, invece, basta seguire gli inebrianti profumi che inondano le viette disposte ad anfiteatro sul porto. I "Fratelli Sordini", proprietari del forno più antico, la realizzano da tre generazioni con pasta da pane, cipolle affettate crude, acciuga. Sempre croccante, non si inumidisce anche dopo essere stata sfornata da diverso tempo. Affiancano la *schiaccia, pizze, focacce, gallette del pescatore* e i dolci tipici: *corolli educati* (con zucchero e Alchermes, da inzuppare nel vino) e *'gnoranti* (senza zucchero e fatti di pasta brioche), *pagnottelle* (specie di panforte) e una versione di *cantucci* senza burro e margarina. Specialità che si trovano anche al "Panificio Alocci", sebbene qui sia la *torta* omonima, una base di pasta rivestita di ricotta con gocce di cioccolato, a incontrare il favore dei golosi, che la richiedono anche dall'estero. Quasi di fronte al panificio c'è un altro punto fermo della tipicità santostefanina: "Maremma Bona", un indirizzo da non perdere per *formaggi, salumi, confetture, condimenti, pasta, verdure, olio* e l'Ansonica locale, vino dal caratteristico colore ambrato detto "occhio di gallo". Per vedere come nasce si deve lasciare il porto e imboccare la Strada panoramica che circonda l'Argentario: dopo aver superato le punte Lividonia e Cacciarella un belvedere consente di fermarsi con l'auto per ammirare il mare limpidissimo di Cala grande, circondata dai filari, dagli olivi e dagli aranci dell'"Azienda agricola dei Fratelli Osio". Qui Massimo Benicchi produce l'Ansonica "Calagrande" oltre che il rosso "Ortuli Hosiani" (da uve grenache e sangiovese) caldo e profumato. Da Cala grande si può proseguire alla scoperta delle Colonne e dell'isolotto de l'Argentarola oppure delle sorprendenti Cala Moresca, Cala del Gesso, Punta del bove, Cala piccola e Capo d'uomo, dove la costa discende ripida, con una fuga di balze verdi, verso il mare. Tante tappe di un percorso che ha sempre come

1-2- Un angolo del ristorante "Dal Greco", a Porto S. Stefano, e una proposta del locale: lo "stecco", ossia polpettine fritte di pesce.
3- Costruzione di una barca nel "Cantiere navale dell'Argentario" a Porto S. Stefano, dove i maestri d'ascia sono specializzati nella "remise en forme" di barche a vela da regata provenienti da ogni parte del mondo.
4- Formaggi, salumi e conserve da acquistare nel negozio "Maremma Bona" a Porto S. Stefano

5- Barche ormeggiate nella laguna di Orbetello.
6- Bottarga prodotta dalla Cooperativa dei Pescatori, da acquistare nel loro punto vendita .
7- Massimo Benicchi con i vini dell'"Azienda Agricola dei Fratelli Osio": Ansonica "Calagrande" e "Ortuli Hosiani" (da uve grenache e sangiovese).
8-9- "Schiaccia", a base di pasta da pane, cipolle e acciughe, preparata e cotta da Mauro Sordini nel forno del suo panificio.
10- Torte "Alocci", con ricotta e gocce di cioccolato: una specialità dell'omonimo panificio a Porto S. Stefano

GLI SCORCI MOZZAFIATO,
LE TRADIZIONI E I SAPORI PIÙ TIPICI.
TUTTO QUELLO CHE BISOGNA
SAPERE PER APPREZZARE DAVVERO
QUEST'ANGOLO DI MAREMMA

ARGENTARIO
E ISOLA DEL GIGLIO

1- Zuppa di pesce alla Port'Ercolese, una specialità da gustare all'"Osteria dei Nobili Santi" a Porto Ercole.
2- Massimo Bernacchini, presidente della Cooperativa dei Pescatori di Orbetello, con bottarga di muggine.
3- Reti per la pesca delle anguille.
4- Gallette del pescatore preparate nel panificio "Fratelli Sordini" a Porto S. Stefano.
5- Una veduta marina dell'Argentario. Nella pagina accanto, ravioli alla bottarga del ristorante "I Pescatori" e, sullo sfondo, il mulino nella laguna di Orbetello al tramonto

Prima che fosse "ancorato" al litorale dai due tomboli (strisce di sabbia) della Giannella e della Feniglia, l'Argentario era un'isola a tutti gli effetti, una sorta di ponte naturale della Maremma verso le "sette sorelle" che compongono l'Arcipelago toscano. Con queste condivide diversi aspetti: baie, cale, insenature e anfratti sabbiosi protetti da pareti scoscese, pinete e macchia mediterranea i cui profumi colpiscono per l'inaspettata intensità e, non ultimo, un mare di limpidezza impensabile e dai fondali ricchi e pescosi. Osservandolo al calar del sole, nelle calme giornate estive, manda bagliori metallici, quasi argentei. "Ma non è ai colori del Tirreno che l'Argentario è debitore del nome - spiega Nazzareno Alocci, sindaco di Porto S. Stefano, il paese più importante del promontorio, - bensì ai Domizi Enobardi, banchieri romani ante litteram, detti 'argentieri', che si stabilirono anticamente da queste parti". I quali, con un'opera instancabile, trasformarono gli aspri declivi dell'Argentario

sfondo l'azzurro del mare e il rosso dei tramonti. Anche il lussureggiante interno del Promontorio e la Torre Argentiera meritano una visita, anche perché così si ha l'opportunità di fermarsi alla "Fontanina di San Pietro", ristorante che deve il nome a un ex abbeveratoio per muli. Agli ospiti accomodati in sala o sotto il pergolato, Umberto Amato (chef-patron) e sua moglie Julia propongono una cucina soprattutto marinara che ha saldi riferimenti nella tradizione, con guizzi di fantasia. Come negli antipasti di *pesce spada cotto al fumo e tortino di tabboulé* o il *condiglione con bottarga* (fatta in casa) *e pomodorini*, o nei *ravioli ripieni di merluzzo mantecato con salsa leggera al rosmarino e zafferano, spolverati di bottarga*, nei pesci cucinati in vari modi o, ancora, nel *tortino morbido al cioccolato Araguanj con sorbetto di frutto della passione*.

ORBETELLO E LA BOTTARGA

Non è casuale che la bottarga sia una costante di molti piatti de "La Fontanina di San Pietro". Nella vicina Orbetello, "capitale lacustre" in cui si riflette l'Argentario, le uova di muggine essiccate sono una vera leccornia gastronomica, apprezzata per la dolcezza e la delicatezza del suo sapore. Anche se - come spiega Vincenzo Lupo, uno dei pescatori della locale cooperativa - "la sua lavorazione è relativamente recente essendo stata importata dalla Sardegna nel secondo dopoguerra. Prima di allora c'erano solo *anguille sfumate* e *cefali affumicati*, preparati secondo ricette antichissime".

Nella cittadina, una delle più potenti di tutto il Tirreno in epoca romana, l'arte di conservare il pesce venne infatti introdotta dagli Spagnoli, che già nel Cinquecento affumicavano anguille e aromatizzavano pesci con l'*escabece*, salsa a base di aceto, rosmarino, aglio e peperone. Ma fino a poco tempo fa erano solo cefali e anguille a essere sottoposti a questo antico trattamento, che peraltro non è mai stato abbandonato. A custodire il segreto del procedimento sono gli stessi pescatori di Orbetello, che, riunitisi in cooperativa, hanno razionalizzato la pesca e aperto un punto vendita dei loro prodotti freschi (orate, spigole, cefali, ostriche) e conservati, fra cui appunto la bottarga. Non contenti, hanno anche dato vita a un ristorante, chiamato "I Pescatori": in cucina ci sono gli stessi pescatori, riciclatisi ai fornelli, mentre nell'ex magazzino dalla piacevole struttura postindustriale, riadattato a sala ristorante, "sciamano" i ragazzi addetti al servizio. Per ordinare un menù a base di antipasto misto (*mousse di patate con bottarga, crostino con melanzana grigliata e cefalo affumicato, insalata di fagioli*), *penne alla spigola, ravioli alla bottarga*, un secondo di *anguilla sfumata* o un *filetto di spigola al vino bianco*, nelle sere più affollate bisogna mettere in preventivo un po' di attesa, resa però sopportabile dal conto calmierato.

Non si può dire di conoscere l'Argentario senza aver visitato anche Porto Ercole, raccolto borgo marinaro a ridosso dell'area naturale protetta della Feniglia, popolata di uccelli, daini e cinghiali. La sua pittoresca marina è protetta dai due possenti bastioni di Forte Filippo e della Rocca, costruita dagli Spagnoli e custode della città vecchia. Quando i pescherecci a motore non solcavano ancora il mare, partivano da qui le lampare, prima di perdersi come tante fiammelle nella notte fonda. Ben diverso è invece oggi il porto, illuminato dalle insegne di negozi, caffè e ristorantini che ne cadenzano la passeggiata. Una cena con vista sul mare al tramonto è certo piacevole, ma può valere anche la pena di rinunciare allo spettacolo del tramonto fra le onde per provare la cucina di Moreno Santi, chef autodidatta che qualche anno fa ha aperto l'"Osteria dei Nobili Santi". Arredo giocato sul blu, qualche mobile antico a impreziosire la semplice sala, dove propone piatti della tradizione alleggeriti di grassi e arricchiti da creatività. Punto di forza del locale sono gli antipasti (*soppressata di polpo, porchetta di tonno, frittatina di gamberi con mousse di salmone, puré di cavolo con bottarga, zuppetta di moscardini in*

1

2

3

1- Distese di pinete e macchia mediterranea, mare blu dai fondali limpidi e pescosi, baie e calette caratterizzano il paesaggio dell'Argentario: qui uno scorcio visto dalla strada panoramica che si snoda tutt'intorno al promontorio.
2-3- Filetto di spigola al vino bianco proposto da Francesco Mengoni (nella foto), chef del ristorante "I Pescatori". Il locale è situato all'interno della Cooperativa di Orbetello, dove sono gli stessi pescatori che si alternano a servire in sala o ai fornelli

4

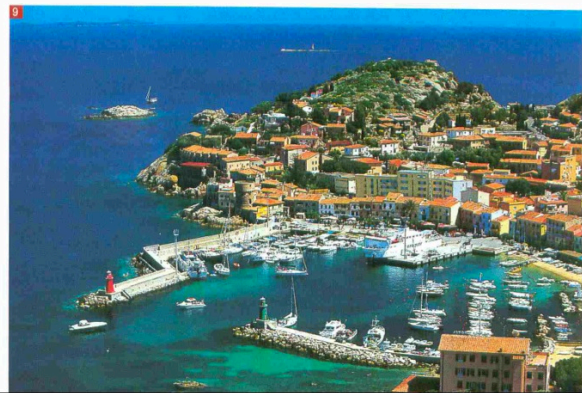
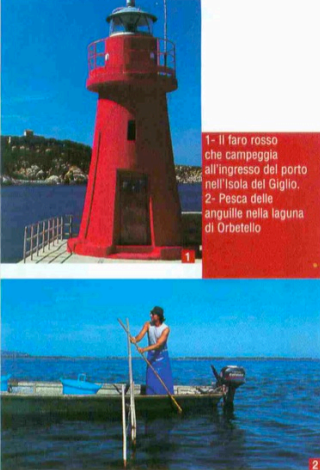
4-5- Agnolotti con bottarga da assaggiare all'"Osteria dei Nobili Santi", dove lo chef Moreno Santi (a destra), propone una cucina del territorio con qualche innovazione.
6-7- Panzanella alla maremmana con tonno, un'altra sua specialità, e un angolo della sala da pranzo del locale.
8- Lo scorcio di un vicolo all'interno delle mura di Giglio Castello: nel borgo medievale, dominato dalla Rocca Pisana, si trova anche il "buen retiro" del violinista Uto Ughi.
9- Una veduta dell'isola del Giglio, con il porto in primo piano, incorniciata da un mare blu cristallino

5

6

7

8

9

1- Il faro rosso che campeggia all'ingresso del porto nell'Isola del Giglio. 2- Pesca delle anguille nella laguna di Orbetello

punta alla valorizzazione dei sapori originari del territorio, siano essi rappresentati dai *ravioli di gambero*, dai *maltagliati calamaro e basilico* o dalla *zuppa di verdura al finocchietto selvatico con uova*, dal *filetto di rombo con melanzane e patate* o dal piatto simbolo del ristorante, il *coniglio selvatico alla cacciatora*. Per gli amanti dei locali più rustici c'è invece la "Cantina": formaggio e salumi tipici in una vera cantina serviti da Giovacchino, patron-astrologo e, se la compagnia è quella giusta, suonatore di chitarra. Anche se il riconoscimento per il posto più singolare dell'isola bisognerebbe assegnarlo a Ghigo Pardini per il suo "Hermitage". Un angolo di paradiso dedicato al relax, all'arte e alla natura, con tanto di baietta privata, che solo la testardaggine di un amante della natura come lui poteva progettare e realizzare. Vi si arriva unicamente via mare, dopo una breve traversata dal Porto, o percorrendo un lungo sentiero. Ad attendere gli ospiti ci sono un'atmosfera calma e serena e la saporita cucina realizzata con i prodotti coltivati all'"Hermitage" o i pesci locali. Peccato solo che per gustarla sia necessario essere clienti dell'albergo. Ma tant'è: la particolarità e l'esclusività del posto valgono comunque una visita.

Paolo Becarelli

servizio fotografico di Paolo Picciotto

Indirizzi utili

Alberghi

- Filippo II (loc. Poggio Calvello, Porto S. Stefano, tel 0564811611). Tranquillo, appena fuori dal paese; camere con vista sul golfo. Curata cucina di pesce nel ristorante aperto anche a clienti esterni.
- Pardini's Hermitage (Cala degli alberi, Isola del Giglio, telefono 0564809034, www.hermit.it). Si raggiunge in barca: un buen retiro (e buona cucina) per chi non ama lo stress delle vacanze.*

Ristoranti

- Cantina di Giovacchino e Tania (piazza dei Lombi 7, Isola del Giglio Castello, tel. 0564806001). Una vera cantina riadattata a punto di ristoro: vino Ansonica da accompagnare con formaggi, salumi e con l'ospitalità dei coniugi Baffigi, i proprietari.*
- Dal Greco (via del Molo 1/2, Porto S. Stefano, tel. 0564814885). Al centro del porto con spazio all'aperto: curata cucina di pesce.*
- Da Maria (via della Casa Matta, Giglio Castello, tel. 0564806062). Uno degli indirizzi più consolidati dell'isola: cucina del territorio e vista panoramica a 360 gradi.*
- Il Gambero Rosso (lungomare Andrea Doria, Porto Ercole, telefono 0564832650). Sul porto, con bella terrazza coperta, cucina di pesce.
- La Fontanina di S. Pietro (loc. Fontanina di S. Pietro, Porto S. Stefano, tel. 0564825268). In mezzo al verde con vista panoramica. Piatti di pesce, non solo del territorio, cucinati e presentati con professionalità.*
- La Vecchia Pergola (via Thaon de Revel 30, Isola del Giglio Porto, telefono 0564809080). A pochi metri dal mare, cucina tipica di pesce.*
- Osteria dei Nobili Santi (via dell'Ospizio 8/10, Porto Ercole, telefono 0564833015). Nei vicoli vicino al porto, rustico: cucina del territorio con qualche innovazione.*

Botteghe e cantine

- Azienda agricola Fratelli Osio (via Panoramica 136, Porto S. Stefano). Agrumi, olio extravergine d'oliva e i vini bianchi e rossi dell'Argentario.*
- Cantiere navale dell'Argentario (loc. Valle, Porto S. Stefano). L'indirizzo per la "remise en forme" di barche da regata da tutto il mondo.*
- Il Saraceno (via Umberto I 62, Isola del Giglio Porto). Prodotti tipici dell'isola e toscani: miele, vini, confetture, liquori, salumi.*
- Lalli (via Roma 2b, Porto S. Stefano). Uno dei più vecchi negozi di alimentari: salumi nostrani e formaggi toscani.
- Maremma Bona (via Marconi 27, Porto S. Stefano). Tutto ciò che è tipico, dai salumi ai vini, dalle confetture ai formaggi, alle verdure.*
- Orbetello Pesca Lagunare (via Leopardi 9, Orbetello). Punto vendita dei pescatori lagunari: pesci e ostriche d'allevamento, bottarga anche grattugiata, cefalo affumicato, anguilla "sfumata". Nello stesso edificio, il ristorante "I Pescatori".*
- Panificio Alocci (via Marconi, Porto S. Stefano). Produzione artigianale di pane, dolci tipici e della famosa torta Alocci, a base di ricotta e gocce di cioccolato.*
- Panificio-biscotteria Fratelli Sordini (via XX settembre 74, Porto S. Stefano). Schiaccia con le cipolle e acciughe, pane "sciocco", dolci tipici (pagnottelle, corolli "educati" e "'gnoranti", stinchi di morto, cantucci, gallette da pescatori).*
- Pescheria Bel-Mar "Da Roberto" (scalo Colombo 20, Porto S. Stefano). Proprio di fronte all'imbarco per l'Isola del Giglio, pesce fresco, acciughe sott'olio, con peperoncino, con capperi...
- Piccoli Ivana (via del Campanile 9, Isola del Giglio Castello). Miele prodotto nell'isola da agricoltura biologica, da acquistare a "Il Saraceno", sul porto, o all'edicola di Campese.*

Informazioni

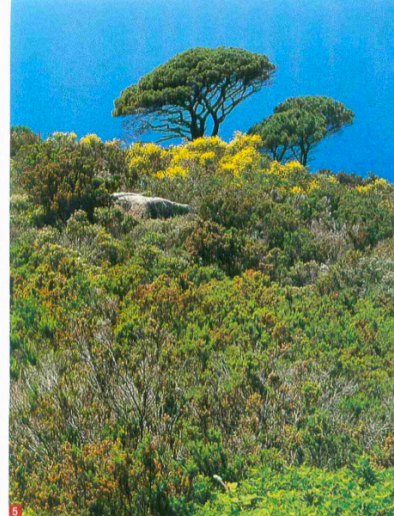
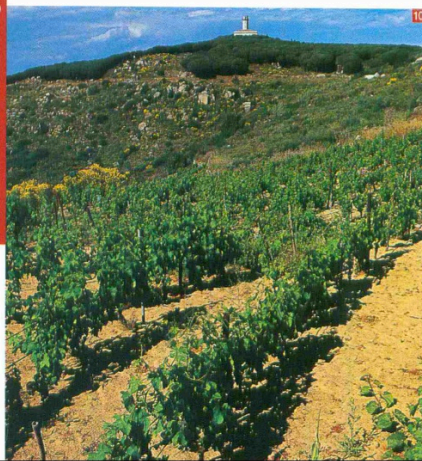
- Agenzia per il turismo di Grosseto (piazzale S. Andrea 1, Porto S. Stefano, tel. 0564814208).
- Pro loco Isola del Giglio (via Umberto I, via Provinciale 9, Giglio Porto, tel. 0564809400).

**Indirizzi segnalati anche nel testo*

guazzetto...), ma sono gettonatissimi anche la *zuppa alla Port'Ercolese*, la *panzanella alla maremmana con tonno*, gli *agnolotti con bottarga*, senza dimenticare il pescato del giorno volutamente trattato con mano leggera affinché non perda la fragranza originaria.

GIGLIO, "ISOLA DELLE CAPRE"

Scoscese pareti sommerse, grotte, secche, relitti, fondali multicolori grazie alla presenza di gorgonie, posidonie, spugne, popolati da pesci di tutte le taglie. Quest'anno il Giglio è una delle dieci località balneari in vetta alla classifica della "Guida blu" di Legambiente. Anche per questo, pur essendo a solo un'ora di traghetto da Porto S. Stefano, è diventata un vero paradiso per i subacquei e gli amanti del mare, che ne apprezzano l'intatta bellezza sottomarina. Ma prima che il turismo ne cambiasse radicalmente l'economia, la vita su questo blocco di granito emerso dalle acque non era per nulla facile e piacevole. Lo testimonia lo stesso nome, Giglio, che non rimanda al bianco fiore bensì discende da *aegilium*, "capra" in greco. Isola delle capre, dunque, perché il territorio selvaggio e montuoso non favoriva gli insediamenti umani. Ciononostante, fu popolata fino a tempi recenti da contadini che, grazie a una mirabile architettura di muretti a secco, strapparono preziosi metri quadrati di terra alle pareti scoscese e alla roccia, creando così le caratteristiche "greppe". Le si può ancora ammirare, dal mare, prima di sbarcare a Giglio Porto, un'insenatura a mezzaluna contornata da casette di pescatori, colorati caffè, pittoreschi ristorantini. Il più antico fra tutti, ma ancora punto di riferimento gastronomico, è la "Vecchia Pergola", all'estremità sinistra e riconoscibile dalle colonne sagomate che sorreggono un profumato pergolato. Giuseppe Ricci con il figlio Andrea propongono una cucina di mare a metà strada fra tradizione e fantasia: *crostini misti* (alle vongole, ai frutti di mare, con melanzana e gamberi), per cominciare, seguiti da primi tradizionale o meno comuni come *linguine alle alici fresche* e *strigoli con ragù di pesce*. Secondi sempre a base di pesce cucinato secondo varie ricette fra cui si distinguono il *cappone al forno con verdure* e l'*orata al pinocchietto* (con zucchine e pinoli), da accompagnare alla locale Ansonica. Un bianco che al Giglio si declina al maschile, Ansonaco appunto, ed è celebrato anche perché secondo la leggenda servì a ubriacare, e a sconfiggere definitivamente, i pirati turchi durante la loro ultima incursione nel 1799. Esempi di produzione locale si possono acquistare a "Il Saraceno", rivendita di prodotti tipici sul Porto, dove si può anche trovare il miele locale (prodotto, in località Castello, da Ivana Piccoli), oppure nel negozio di alimentari, a pochi metri di distanza, che offre anche i tradizionali *panficato* e *pandolce*. Oltre al Porto, l'isola ha due soli nuclei abitati. Campese e Castello. Il primo si è sviluppato su una lunga spiaggia sabbiosa dopo la chiusura della vicina miniera di pirite, negli anni '60. Castello, il paese nella parte alta dell'isola racchiuso da una possente cinta muraria, è il vero cuore dell'isola e conserva ancora un reticolo di stradine, scalette e viuzze sormontate dai tipici balzuoli (scalette esterne addossate alle case). Un vero labirinto che anticamente doveva servire a disorientare i pirati nei loro assalti, la cui tortuosità è interrotta solo da un'inaspettata piazzetta antistante la Rocca Pisana. Qui, la sera, non è difficile lasciarsi incantare dal suono del violino di Uto Ughi che si diffonde nell'aria. Il maestro è infatti cittadino onorario del borgo avendo scelto il Castello per trascorrervi i suoi momenti di vacanza e di studio e le sue "lezioni di violino" allietano turisti e residenti. Non è difficile incontrarlo: per esempio è di casa "Da Maria", ristorante ricavato in una ex casamatta che si raggiunge da due parti, percorrendo le strade sotto le mura del castello e salendo una ripida scaletta, oppure attraverso le viuzze del paese. Maria Centurioni, discendente di una centenaria dinastia di ristoratori, è ancora in cucina e, aiutata da tutta la famiglia,

1- Vino, miele, biscotti, panficato e pandolce da acquistare nella rivendita di prodotti tipici "Il Saraceno", situato proprio sulla passeggiata del porto dell'Isola del Giglio.
2-3- Filetto di rombo con patate e carciofi proposto da Maria Centurioni (qui sopra) nel suo ristorante "Da Maria" a Giglio Castello, uno degli indirizzi migliori per chi vuole assaporare la cucina del territorio.
4- Un'altra specialità del locale: maltagliati calamaro e basilico

5- Uno scorcio di macchia mediterranea a picco sul mare nell'Isola del Giglio.
6-7-8- Andrea Ricci, chef del ristorante "La Vecchia Pergola", a Giglio Porto, e due sue creazioni: crostino di melanzana e gamberi, proposto come antipasto, e tranci di pesce cappone al forno con verdure.
9- Raccolta del miele, prodotto da agricoltura biologica, nell'"Apicoltura Ivana Piccoli" a Giglio Castello.
10- Filari di viti e, sullo sfondo, il faro di Punta Fenaio

SPAGHETTONI AL PECORINO, PEPE E NOCI

kcal 392 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
spaghetti grossi g 280
pecorino g 80
gherigli di noce g 50
pepe nero in grani - sale

Mettete a bollire abbondante acqua, al bollore salatela, quindi cuocetevi gli spaghettoni per il tempo indicato sulla confezione. **Passate** intanto al tritatutto i gherigli di noce, ottenendo una granella grossolana. **Grattugiate** il pecorino. **Scolate** la pasta, nel frattempo giunta a cottura. **Versatela** in una zuppiera nella quale avrete messo il formaggio e mescolatela subito perché se ne rivesta. **Completate** con un'abbondante macinata di pepe, mescolate al tutto la granella di noci e portate immediatamente in tavola.

Questa ricetta è una rivisitazione di un classico della cucina regionale italiana, gli spaghetti "cacio e pepe". Per una buona riuscita del piatto, semplice ma saporito, è indispensabile seguire alcune facili regole, come scegliere degli spaghetti di grosso diametro, cuocerli in acqua abbondante e non scolarli del tutto: l'acqua che vi resterà, infatti, faciliterà lo scioglimento del "cacio" e farà in modo che gli spaghetti non si ammassino troppo.

15'

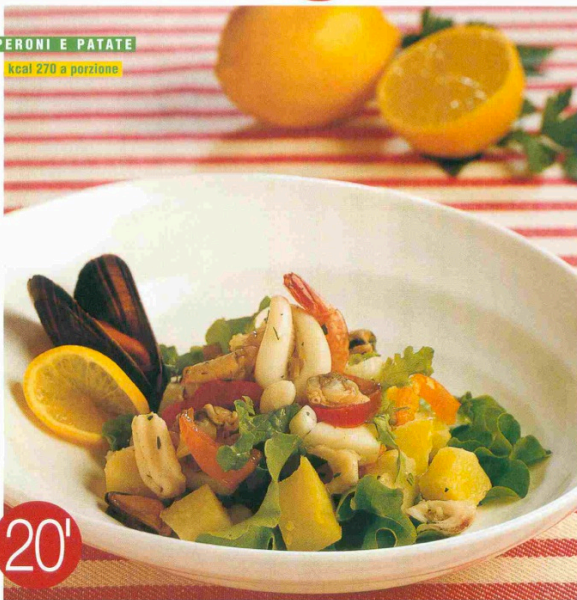
INSALATA DI MARE CON PEPERONI E PATATE

kcal 270 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
una confezione di Misto scoglio, surgelato, g 700
2 grosse patate
peperoni in falde sott'aceto
un limone
prezzemolo
insalatina per guarnire
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Sbucciate le patate, tagliatele a dadi e cuocetele a vapore. **Fate** bollire dell'acqua, salatela leggermente e tuffatevi il contenuto della confezione di Misto scoglio, ancora surgelato, cuocendolo per 2 minuti dalla ripresa del bollore. **Scolatelo** e lasciatelo intiepidire. **Mettetelo** in una ciotola e mescolatelo con le patate. **Aggiungete** 3 falde di peperone sott'aceto tagliate a striscioline. **Condite** con sale, pepe, il succo spremuto e filtrato del limone, 3 cucchiaiate d'olio extravergine e prezzemolo tritato, guarnendo il tutto con dell'insalatina.

Quest'insalata di mare può essere servita tiepida o fredda. Per guadagnare tempo, cuocete le patate, a vapore, nella pentola a pressione.

20'

SEPPIE GRIGLIATE E SALSA DI AVOCADO

kcal 334 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
4 seppie pulite g 750
un avocado - un pomodoro
una cipollina
un limone - aglio
tabasco - olio extravergine di oliva - sale

Scaldate bene la bistecchiera (oppure una griglia). **Sciacquate** e asciugate bene le seppie, internamente ed esternamente, quindi ungetele d'olio extravergine. **Cuocetele** sulla bistecchiera, rigirandole su ogni lato, per circa 8 minuti. **Preparate** intanto la salsa: togliete il grosso nocciolo all'avocado, sbucciatelo e mettetelo a pezzi nel frullatore. **Aggiungetevi** mezza cipollina, il pomodoro sbucciato e privato dei semi, mezzo spicchio d'aglio, il succo filtrato del limone, sale e poche gocce di tabasco. **Frullate** il tutto finché avrete ottenuto una salsa liscia e uniforme. **Portate** subito in tavola le seppie accompagnandole con questa salsa.

Abbiamo preso a prestito per questo piatto la ricetta della salsa messicana *guacamole*, che nel paese di origine viene servita con le tortillas. Noi suggeriamo di usarla anche, per degli stuzzichini, con bruschette di pane casereccio.

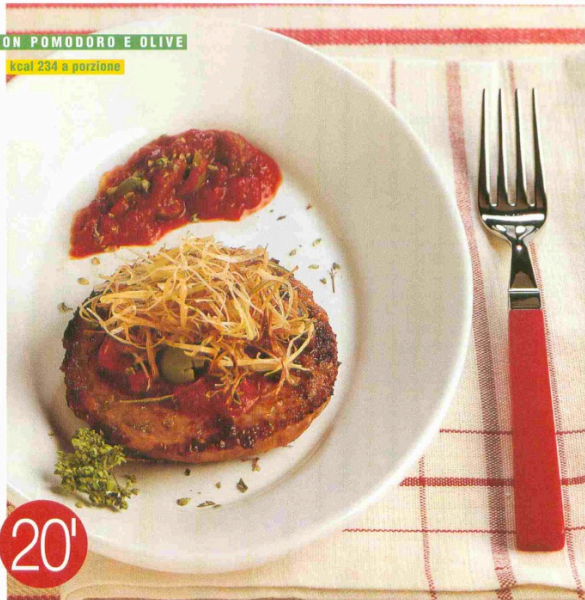
15'

HAMBURGER DI TACCHINO CON POMODORO E OLIVE

kcal 234 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
passata di pomodoro g 300
olive verdi snocciolate g 50
4 hamburger di tacchino
2 porri
origano - olio extravergine di oliva - sale

Tagliate a filetti la parte bianca dei porri. **Friggeteli** con abbondante olio extravergine d'oliva e metteteli a sgocciolare su carta bianca da cucina. **Scaldate** in una padella antiaderente un cucchiaio d'olio extravergine e cuocetevi gli hamburger 3' per lato. **Toglieteli** e teneteli da parte al caldo. **Versate** nella stessa padella la passata di pomodoro. **Salatela**, aggiungetevi le olive e un pizzico di origano, poi fatela sobbollire per 5'. **Servite** la carne con questo condimento ben caldo e con un ciuffo di croccanti filetti di porro.

Per friggere la piccola quantità di porro necessaria per questa ricetta utilizzate un pentolino piccolo, ma a bordi alti. Sarà così sufficiente una minima quantità di olio per raggiungere il livello necessario a garantire che il vegetale vi si immerga perfettamente durante la frittura.

20'

la cucina RAPIDA

25'

GNOCCHETTI SARDI, BORLOTTI E COZZE

kcal 328 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
gnocchetti sardi (pasta secca) g 280
cozze surgelate sgusciate g 250
pomodorini ciliegia g 150
fagioli borlotti in scatola g 100
uno scalogno - origano - timo
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe in grani

Fate bollire l'acqua per la pasta, salatela al bollore e mettete a cuocere gli gnocchetti. **Tritate** intanto lo scalogno. **Fatelo** appassire in una padella antiaderente con una cucchiaiata d'olio. **Unite** i pomodorini, un pizzicone di origano e di timo. **Sfumate**, dopo qualche istante, con un dito di vino. **Cuocete** finché i pomodori saranno un po' sfatti, quindi unite i fagioli, sgocciolati e sciacquati. **Salate** e infine aggiungete le cozze, ancora surgelate, e cuocete per altri 3 minuti. **Scolate** la pasta, che nel frattempo sarà giunta a cottura. **Fatela** saltare nella padella con il sugo, completatela con una macinata di pepe e portatela subito in tavola.

Piccoli e compatti, gli gnocchetti sardi sono un tipo di pasta che richiede una lunga cottura (14 minuti), giusto il tempo di preparare il sugo, reso più svelto dall'uso delle cozze surgelate (non occorre scongelarle). Se possibile, utilizzate origano fresco, altrimenti va bene quello secco o della maggiorana. Tutti gli ingredienti per questo piatto si possono tenere di scorta, sempre, in frigorifero o in dispensa.

a cura di
Manuela Lazzara
ricette di
Raffaele Rignanese
ambientazioni di
Cristina Poretti
foto di Sonia Fedrizzi

TAGLIATELLE CON VENTRESCA E ACCIUGHE

kcal 326 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
tagliatelle fresche all'uovo g 300
ventresca di tonno sott'olio, sgocciolata, g 140
5 acciughe sotto sale
uno scalogno - erba cipollina
prezzemolo - pepe rosa in grani (skinus) - olio extravergine di oliva - sale

Mettete a bollire l'acqua per la pasta e salatela al bollore. **Tritate** lo scalogno e fatelo appassire, in una padella antiaderente, in 2 cucchiai d'olio extravergine. **Sciacquate** dal sale le acciughe, poi diliscatele, tritatele e stemperatele in questo fondo. **Mescolatevi** la ventresca spezzettata per scaldarla e insaporirla. **Cuocete** le tagliatelle. **Scolatele** al dente e fatele saltare nel sugo preparato. Completate il tutto con un pizzicone di pepe rosa sbriciolato, un trito di prezzemolo ed erba cipollina, quindi portate subito in tavola.

La ventresca è più saporita del comune tonno in scatola ma, in mancanza, va bene anche questo. Lo skinus, detto pure pepe rosa, è in realtà una bacca aromatica che non ha nulla a che fare con il pepe; facile da reperire in commercio, dà un gusto particolare a molti piatti.

15'

15'

GNOCCHI DI PATATE AI FUNGHI E ZUCCHINE

kcal 435 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
gnocchi di patate pronti g 750
zucchine g 300
funghi misti surgelati g 250
burro g 40
rosmarino - olio extravergine di oliva - sale

Mettete a bollire l'acqua per la cottura degli gnocchi. **Spuntate** e tagliate a dadini le zucchine. **Tritate** finemente gli aghi di un rametto di rosmarino. **Fate** sciogliere in una padella antiaderente il burro con un cucchiaio d'olio. **Unite** il trito di rosmarino, quindi le zucchine e infine i funghi surgelati. **Cuocete** il tutto, mescolando di tanto in tanto, per circa 10 minuti. **Salate** l'acqua e cuocete gli gnocchi di patate, raccogliendoli con la schiumarola man mano che verranno a galla. **Fateli** saltare nel sugo preparato e serviteli subito, ben caldi.

La cottura degli gnocchi di patate (qui sono stati usati quelli prodotti da Rana) è molto veloce; attenzione, sono pronti non appena vengono a galla e non vanno mai scolati bensì "raccolti", altrimenti tendono a sfarsi: una regola da tenere presente soprattutto con quelli fatti in casa.

TORTINO DI PATATE ALLA MEDITERRANEA

kcal 248 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
una confezione di rösti g 500
mozzarella g 200
un pomodoro grosso e maturo
origano

Versate in una padella antiaderente il contenuto della busta di rösti, pressatelo bene e cuocetelo a calore moderato e a recipiente scoperto per circa 10'. **Smuovetelo** di tanto in tanto con un cucchiaio di legno perché il calore si diffonda in tutta la preparazione; girate con attenzione il tortino perché si formi una crosticina croccante su entrambi i lati (circa 8'). **Tagliate** intanto a fette la mozzarella e il pomodoro, liberando quest'ultimo dai semi. **Cospargete** il tortino di origano e distribuitevi sopra le fette di pomodoro e di formaggio. **Spolveratelo** con altro origano, incoperchiatelo e mettetelo ancora sul fuoco quanto basta perché il pomodoro cuocia e la mozzarella si ammorbidisca, quindi portate in tavola.

30'

I rösti sono delle patate cotte, grattugiate e insaporite, tipiche della cucina svizzera, che la Hero propone in buste sottovuoto da g 500. Si mantengono a lungo fuori dal frigorifero.

ZUCCHINE TRIFOLATE CON ZUCCA GIALLA

kcal 74 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
zucchine g 400
zucca gialla pulita g 400
aglio - timo - olio extravergine di oliva - sale
Pentola a pressione

Spuntate le zucchine e tagliatele a dadini piuttosto piccoli. **Tagliate** allo stesso modo la polpa della zucca gialla. **Scaldate** nella pentola a pressione 2 cucchiai d'olio extravergine. **Aromatizzatelo** con uno spicchio d'aglio, sbucciato e tritato. **Unitevi** i dadini di zucchina e quelli di zucca, poi mescolate. **Salate** e completate con qualche rametto di timo. **Mescolate**, aggiungete mezzo mestolino di acqua bollente, chiudete la pentola e date 5 minuti di cottura da quando va sotto pressione. Ponete le verdure in una ciotola e servitele.

Potete cuocere questo contorno in una pentola normale: la procedura è identica, ma ometterete la piccola aggiunta d'acqua e dovrete raddoppiare il tempo, comunque breve, di cottura. Utilizzate le verdure così preparate per accompagnare hamburger o bistecche alla griglia.

15'

TIRAMISÙ DI YOGURT E CAFFÈ

kcal 181 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
crema di yogurt bianco g 250
8 savoiardi morbidi
2 tuorli
2 cucchiai di zucchero semolato
cocco disidratato grattugiato
cacao amaro in polvere
una tazza di caffè freddo
Marsala

Montate in una ciotola di acciaio, con lo sbattitore elettrico, 2 tuorli con 2 cucchiai di zucchero. **Unitevi** 3 cucchiai di Marsala. **Immergete** la ciotola in una casseruola posta sul fuoco e piena di acqua bollente. **Continuate** a montare con la frusta finché lo zabaione sarà gonfio. **Tenetelo** da parte; intanto, inzuppate i savoiardi nel caffè e stendeteli sul fondo di una pirofila oppure divideteli fra 4 ciotoline da porzione. **Mescolate** lo zabaione con lo yogurt. **Versatelo** sui biscotti ricoprendoli bene. **Guarnite** il tiramisù con una spolverata di cocco grattugiato, una di cacao e servite.

20'

Rispetto al tiramisù classico, questo è più leggero dato che la panna è sostituita con lo yogurt. Attenzione a usare il tipo cremoso che è solo leggermente acido. L'acidità dà comunque al dessert così preparato un sapore gradevole e particolare.

BUDINO ALLA VANIGLIA CON UVA BRINATA

kcal 406 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
latte g 500
una confezione di preparato per budino alla vaniglia
12 amaretti
2 albumi - zucchero semolato
chicchi di uva bianca e nera
grappolini di ribes
Refrigerare

Cuocete il budino alla vaniglia mescolando il preparato in busta con il latte (3'). **Suddividetelo** fra 4 stampini da budino. **Sbriciolate** su ogni porzione un paio di amaretti (che resteranno alla base dei dolcetti). **Passate** la crema in frigorifero perché si solidifichi e si raffreddi (almeno 2 ore). **Battete** intanto leggermente gli albumi, immergetevi i chicchi d'uva, quindi passateli nello zucchero semolato per rivestirli. **Sformate** i budini e serviteli con l'uva brinata, i rimanenti amaretti, sbriciolati, e grappolini di ribes.

Per preparare l'uva brinata (anche con qualche ora di anticipo, se poi si conserva in luogo asciutto) l'albume andrebbe passato su ogni chicco con un pennello per dolci: l'operazione richiede più tempo, ma i risultati sono migliori.

15'

INSALATA DI MELONE CON CULATELLO

(foto in questa pagina, in alto)

Ingredienti: per 6 persone

culatello affettato g 250 - mezzo melone - una mela verde - mezzo limone - insalatina rossa - Tabasco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 10'

Riducete a cubetti il melone e la mela, con la buccia, conditeli con olio, sale, pepe, qualche goccia di Tabasco, il succo di mezzo limone e poneteli in una ciotola, rivestita con foglie di insalatina rossa. Completate con qualche rosetta di culatello e servite l'insalata per accompagnare il salume rimanente.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Collio Tocai
Colli del Trasimeno Grechetto
Delia Nivolelli Inzolia

BACCALÀ, PATATE E FAGIOLINI

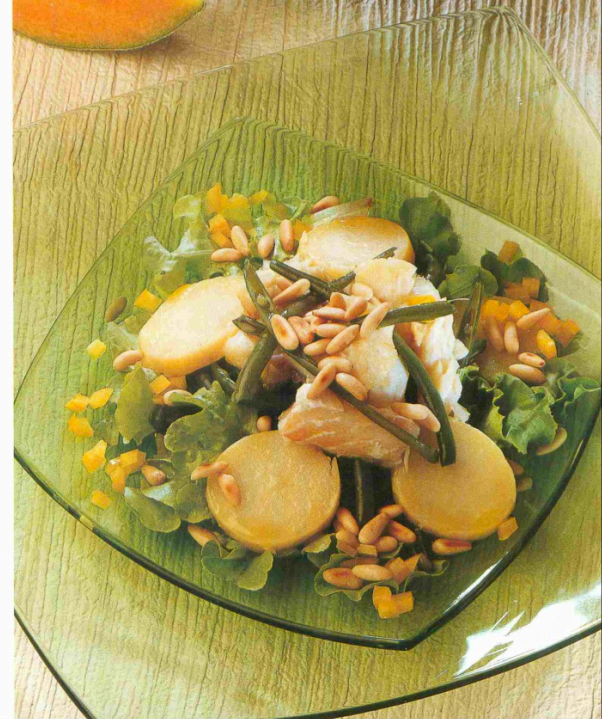
(foto in questa pagina, in basso)

Ingredienti: per 6 persone

baccalà ammollato e dissalato g 400 - fagiolini lessati g 120 - 2 patate lessate - una falda di peperone giallo - mezzo peperoncino fresco - lattughino - pinoli - basilico - aglio - olio extravergine d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 40'

Tagliate il baccalà a trancetti e sistemateli in padella con il lato della pelle rivolto verso il fondo. Conditeli con un velo di olio, 4 spicchi di aglio in camicia e il peperoncino a rondelle. Copriteli, portateli sul fuoco e lasciateli cuocere per 20-25' a fiamma moderata. Fateli infine raffreddare, quindi spellateli e riduceteli a scaglie. Pelate le patate e tagliatele a rondelle. Dividete i fagiolini a metà per il lungo. Riducete la falda di peperone a dadini minuscoli (brunoise). Distribuite in sei piattini qualche foglia di lattughino, rondelle di patate, scaglie di baccalà, dadini di peperone e pinoli tostati. Al momento di servire condite con sale, se occorre, e olio extravergine frullato con un ciuffetto di basilico.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Soave Superiore
Verdicchio di Matelica
Contea di Sclafani Grecanico

ANTIPASTI

CALDI & FREDDI

CANNONCINI RIPIENI ALLE ACCIUGHE E CAPPERI

(foto nella pag. accanto, in basso)

Ingredienti: per 8 persone

pasta sfoglia g 250 - prosciutto cotto g 150 - panna fresca g 100 - peperone rosso arrostito g 80 - 4 filetti di acciuga sott'olio - capperi sotto sale - basilico.

Tempo occorrente: circa 50'

Stendete la pasta sfoglia ottenendo un rettangolo di cm 25x35. Spennellatelo con acqua e tagliatelo parallelamente al lato corto ottenendo 16 striscioline spesse cm 2 circa. Avvolgetele attorno ad altrettanti stampini conici, con la parte umida verso l'interno, e premete leggermente per far aderire i bordi. Sistemate i conetti su una placca coperta di carta da forno e infornateli a 200 °C per 11' circa. Infine sfornateli e lasciateli raffreddare. Passate al mixer il peperone arrostito con il prosciutto cotto, le acciughe, un ciuffo di basilico e mezzo cucchiaio di capperi, dissalati, ottenendo un composto non troppo omogeneo. Incorporatevi infine la panna, montata, e, se occorre, salatelo. Servendovi di una tasca da pasticciere farcite i cannoncini, ormai freddi, e serviteli entro breve tempo, in modo che la sfoglia si mantenga friabile e croccante.

La signora Olga dice che: potete preparare i cannoncini il giorno prima, conservarli in una scatola di latta e farcirli all'ultimo momento, con il composto appena fatto.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Lugana Superiore
Pomino bianco
Bianco d'Alcamo

PEPERONCINI STUZZICANTI

(foto nella pag. accanto, in basso)

Ingredienti: per 8 persone

una melanzana g 350 - tonno sott'olio sgocciolato g 100 - 24 peperoncini tondi, freschi - capperi sotto sale - aceto - vino bianco secco - zucchero - olio extravergine d'oliva - pepe.

Tempo occorrente: circa 45'

Mondate i peperoncini eliminando il picciolo e svuotandoli. Fate bollire g 500 di acqua con mezzo bicchiere di vino, mezzo di aceto, un cucchiaio di zucchero e 3 cucchiai di olio. Scottatevi i peperoncini per 1', scolateli e lasciateli raffreddare. Riducete la melanzana a rondelle spesse cm 0,5, spennellatele con olio, pepatele e arrostitele in una padella antiaderente scaldata senza grassi. Una volta tiepide, passatele al mixer con il tonno e un cucchiaio di capperi, non dissalati. Con una tasca da pasticciere farcite i peperoncini con il composto.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Piemonte Chardonnay
Sant'Antimo Pinot grigio
Castel del Monte Bombino bianco

Il burghul è un prodotto ottenuto dalla frantumazione dei chicchi di grano duro, cotti a vapore ed essiccati. Disponibile a grana grossa, media e fine, è ottimo per accompagnare stufati. È la base del taboulé, in cui entrano anche pomodori, cipollotti, olio, prezzemolo, menta, succo di limone e spezie.

COPPE DI POMODORO E BURGHUL

(foto nella pag. accanto, in alto)

Ingredienti: per 8 persone

burghul g 200 - ricotta dura g 160 - 6 grossi pomodori ramati - cipolla - limone - salsa Worcester - prezzemolo - basilico - maggiorana - menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

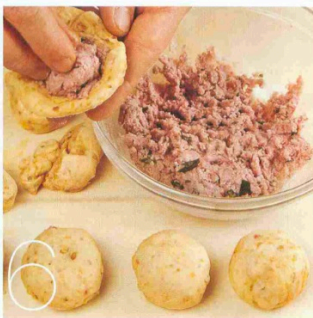
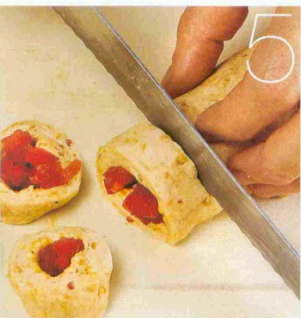
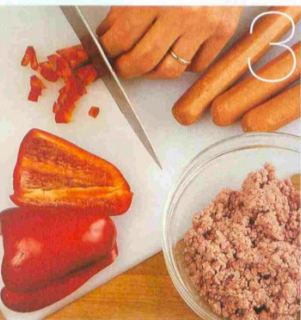
Tempo occorrente: circa 45' più l'ammollo del burghul

Raccogliete il burghul in una ciotola, copritelo di acqua e lasciatelo in ammollo per 2 ore. Infine scolatelo, sciacquatelo, poi tuffatelo in acqua bollente salata e aromatizzata con uno spicchio di cipolla e un goccio di olio. Lasciatelo cuocere per 12', scolatelo, conditelo con un filo di olio extravergine e allargatelo su un vassoio per farlo raffreddare. Scottate i pomodori e passateli, interi, al passaverdure. Condite la passata con basilico tritato, pepe, olio e trasferitela in frigorifero. Quando tutto sarà freddo, condite il burghul con basilico, prezzemolo, maggiorana e menta tritati, il succo di mezzo limone, pepe e un po' di salsa Worcester. Salate la passata di pomodoro, distribuitela nelle coppe, aggiungete il burghul e la ricotta, grattugiata a scaglie, e portate immediatamente in tavola.

La signora Olga dice che: per ridurre i tempi di preparazione potete sostituire il burghul con il cuscus. Senz'altro più rapido, non ha tuttavia né un sapore altrettanto appetitoso né la stessa consistenza.

Vino: rosato secco, fragrante, di buona acidità
Colli Orientali del Friuli rosato
Parrina rosato
Sciacca rosato

RICETTA FILMATA

PANINI MIGNON AI TRE SAPORI

Ingredienti: per 12 persone

farina speciale per pizze g 500 - prosciutto cotto affettato g 180 - mandorle tostate salate g 150 - lievito di birra g 20 - 3 grossi würstel - 2 peperoncini freschi - un uovo - mezzo peperone rosso - senape - semi di papavero - Parmigiano Reggiano grattugiato - basilico - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo: circa un'ora e 20' più la lievitazione

1• Sbriciolate il lievito nella farina, unite un po' di sale e lavoratela con g 300 circa di acqua a 30 °C. Raccogliete l'impasto a palla e fatelo lievitare per 30', coperto con un canovaccio umido.

2• Incorporate all'impasto le mandorle ridotte in granella sottilissima con il mixer e una cucchiaiata di peperoncino fresco tritato e dividetelo in tre parti.

3• Riducete il peperone a dadini minuscoli e saltatelo per 1' nell'olio. Passate al mixer il prosciutto cotto, quindi unitevi un cucchiaio di parmigiano, un po' di basilico tritato e pepe.

4• Stendete uno dei tre impasti in un rettangolo di cm 30x22, spennellatelo con la senape, ponete un würstel all'estremità, arrotolate un po', aggiungete il secondo würstel, arrotolate ancora, unendo anche l'ultimo. Sigillate la pagnotta, sistematela su una teglia coperta di carta da forno, spennellatela con l'uovo e lasciatela lievitare finché non raddoppierà di volume.

5• Appiattite il secondo impasto a forma di rettangolo stretto e lungo, distribuite nel mezzo, per tutta la lunghezza, il peperone, quindi arrotolatelo e dividetelo in rocchetti spessi cm 2. Poneteli su una teglia coperta di carta da forno, cospargeteli di parmigiano e fateli raddoppiare.

6• Dividete il terzo impasto in porzioni da g 25 cad., modellatele a dischetto, ponete al centro un po' di prosciutto cotto, richiudete e formate delle palline. Spennellatele con l'uovo, cospargetele con semi di papavero e fatele raddoppiare. Infornate tutto a 190 °C per 15-20'.

PRIMI PIATTI

CUSCUS CON VERDURE E VONGOLE

(foto nella pag. accanto, in basso)

Ingredienti: per 4 persone

vongole kg 1 - cuscus precotto g 200 - verdure miste a dadini: peperoni colorati, zucchina, carota, in tutto g 150 - aglio - rosmarino - maggiorana - cipolla - peperoncino fresco, piccante - vino bianco - olio extravergine - sale.

Tempo occorrente: circa 30'

In una larga padella fate aprire le vongole con la sola acqua dell'ultimo risciacquo, in un velo d'olio caldissimo, aromatizzato con 3 spicchi d'aglio in camicia, mezza cipolla tritata con un peperoncino pulito, un mazzetto di maggiorana, rosmarino e un dito di vino. Appena le vongole si saranno aperte, sgusciatene circa i 2/3 e lasciate le restanti nelle mezze valve. Filtrate e misurate il loro liquido di cottura che dovrà essere g 250 (se ne dovesse mancare, allungatelo con un poco d'acqua); portatelo a bollore, unite il cuscus, mescolate, spegnete e lasciatelo rinvenire. Saltate per alcuni minuti la dadolata di verdure in una padella arroventata unta d'olio; unite tutte le vongole, sale se occorre, poi servite il misto con il cuscus.

La signora Olga dice che: il cuscus precotto si compra confezionato in pacchetti (o scatole). Per farlo rinvenire, basta bagnarlo con brodo o altro liquido caldo, in quantità pari al peso del cuscus da usare.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Breganze Sauvignon
Bianco Pisano di San Torpè
San Severo bianco

TORTELLONI DI MELANZANA

(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

Ingredienti: per 4 persone

Pasta: farina g 200 - 2 uova - sale. Ripieno: melanzane g 800 - parmigiano grattugiato - basilico - maggiorana - sale - pepe. Salsa: zucchine g 300 - aglio - prezzemolo - rosmarino - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore

Ripieno: tagliate le melanzane a metà, conditele con olio, sale, infornatele a 200 °C per 15', quindi raschiate via dalle bucce la polpa, tritatela e amalgamatela con 4 cucchiaiate di formaggio grattugiato, sale, pepe e un trito di maggiorana e basilico. Pasta: lavorate la farina con le uova e un pizzico di sale, quindi passate la pasta nell'apposita macchinetta: più volte tra i rulli allargati al massimo e poi, via via, restringendoli fino all'ultima tacca della ghiera dentata, in modo da ottenere una sfoglia sottile. Con il tagliapasta a bordo dentato ricavatene 20 dischetti (Ø cm 6), distribuitevi il ripieno, piegateli a metà e chiudeteli per ottenere i tortelloni. Lessateli in abbondante acqua bollente salata per circa 5'. Salsa: trifolate le zucchine a dadini con olio, aglio e prezzemolo, poi passatele al mixer con un filo d'olio crudo e tanta acqua di cottura dei tortelloni necessaria per ottenere una salsina cremosa. Versatela in una padella, fatela scaldare e insaporitevi i tortelloni completando con un filo d'olio, sale, pepe e un trito di rosmarino.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Garda Classico bianco
Bolgheri Vermentino
Falerno del Massico bianco

ROLLADE DI PASTA CON MISTICANZA

(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

Ingredienti: per 6 persone

Pasta: farina g 200 - 2 uova - sale. Ripieno e condimento: misticanza (insalate miste) g 300 - zucchine g 200 - prosciutto cotto a fettine g 150 - 8 pomodorini - 3 pomodori ramati - aglio - cipolla - basilico - grana grattugiato - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora

Pasta: lavorate la farina con le uova e un pizzico di sale, quindi passate la pasta nell'apposita macchinetta per ottenere una sfoglia sottile. Ripieno: stufate la misticanza in padella con olio, aglio, mezza cipolla affettata a velo e i pomodorini a pezzi; salate, pepate e spegnete. Tagliate la sfoglia in 4 pezzi da scottare in acqua bollente salata, poi scolateli e sistemateli leggermente sovrapposti su un foglio di carta da forno formando un rettangolo unico; pareggiatelo ai bordi e guarnitelo con il prosciutto cotto, la misticanza, 3 cucchiaiate di grana e le zucchine crude grattugiate. Arrotolate il tutto chiudendo il rotolo nella carta, poi anche in un foglio di pellicola, quindi immergetelo in acqua bollente salata e lessatelo per 20'. Scolatelo e portatelo in tavola a fette, condito con i pomodori, pelati, svuotati, ridotti a dadini e conditi con olio, sale, pepe e abbondante basilico tritato.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Arcole Garganega
Trebbiano di Romagna
Costa d'Amalfi bianco

PESCE E CROSTACEI

TORTINI DI TONNO E MELANZANA

(foto nella pag. accanto e in copertina)

Ingredienti: per 4 persone

3 melanzane da g 350 cad. circa - 12 fettine di tonno fresco da g 40 cad. - 4 pomodori perini - prezzemolo - burro - uvetta - pinoli - basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora

Riducete le melanzane a rondelle spesse cm 0,5, oliatele, pepatele, quindi passatele in una padella antiaderente senza grassi, ben calda, arrostendole su entrambi i lati. Salate e pepate le fettine di tonno. Imburrate 4 stampini (ø cm 8, h cm 6) e copritene il fondo con un dischetto di carta da forno. Riempiteli cominciando con una rondella di melanzana, un po' di sale, poi una fetta di tonno, un po' di uvetta e di pinoli, pepe, basilico e prezzemolo tritati. Procedete in questo ordine, chiudendo con una rondella di melanzana (dovrete utilizzare per ciascun tortino 4 rondelle di melanzana e tre fettine di tonno). Infornateli poi a 195 °C per 17' circa. Sfornateli, sformateli e serviteli subito, accompagnati dai perini tagliati a metà, conditi con olio, sale, pepe e arrostiti in padella sul lato del taglio.

La signora Olga dice che: come alternativa al tonno potete utilizzare delle fettine di pesce spada. Se confezionati in stampini più piccoli, questi tortini possono essere serviti anche come antipasto.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Garda Colli Mantovani Chardonnay
Carso Malvasia
Monreale Pinot bianco

OMBRINA BRASATA CON ORTAGGI MISTI

(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

Ingredienti: per 4 persone

un'ombrina g 700 - peperone verde e rosso e verde di zucchina g 200 in tutto - 2 pomodori perini - una piccola carota - mezza cipolla - vino bianco secco - basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 45'

Soffriggete in una pesciera la carota e la cipolla a dadini con un velo di olio. Unite poi le altre verdure, sempre a dadini, e un ciuffo di basilico. Dopo qualche istante, quando le verdure si saranno appena scaldate, sistematevi sopra l'ombrina, squamata ed eviscerata. Bagnate con un bicchiere di vino, salate, pepate, chiudete con il coperchio e infornate a 200 °C per 25' circa. Sfornatela e portatela subito in tavola con le verdure e un po' di basilico fresco.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Trentino Riesling
Riviera Ligure di Ponente Vermentino
San Severo bianco

Il polpo è un mollusco cefalopode dotato di otto tentacoli con due file di ventose. Gli esemplari più grandi, che possono raggiungere i 3 metri di lunghezza, sono detti piovre. In cucina l'ideale sono i polpi di un chilo; richiedono circa 45' di lessatura e si fanno poi raffreddare nella loro acqua. Se freschi, bisogna sfibrarli con il pestacarne.

POLPO IN UMIDO AL PEPERONE

(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

Ingredienti: per 4 persone

un polpo kg 1,3 - patate g 700 - un peperone rosso arrostito - mezza cipolla - aglio - rosmarino - basilico - prezzemolo - alloro - burro - olio extravergine - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 45' più il raffreddamento

Ponete il polpo nella pentola a pressione, copritelo abbondantemente di acqua, unite un rametto di rosmarino, un ciuffo di basilico, una foglia di alloro, qualche grano di pepe, uno spicchio di aglio e lasciatelo cuocere per 15' dal fischio. Quindi aprite il coperchio, appoggiatelo sulla pentola e lasciate raffreddare il polpo nella sua acqua di cottura. Pelate le patate, affettatele a rondelle sottilissime (chips), sciacquatele, asciugatele con carta da cucina e rosolatele in padella con olio, burro, uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino. Pulite parzialmente il polpo, ormai tiepido, eliminando parte della pelle e delle ventose, quindi tagliatelo a pezzi. In un'altra grande padella soffriggete la cipolla, affettata a velo, con olio, unitevi il polpo, il peperone, a quadrotti, le patate rosolate e un goccio di acqua. Coprite, salate, se serve, e lasciate cuocere dolcemente per 10-15' circa. Infine servite il polpo con le patate, il suo sughetto e un po' di prezzemolo tritato.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Colli Berici Sauvignon
Cortona Pinot bianco
Vermentino di Gallura

CREMA DI PORCINI E GAMBERI

(foto a pag. 56, in basso)

Ingredienti: per 6 persone

porcini freschi g 350 - patate g 200 - quadrucci g 150 - una cipolla bianca - 18 code di gambero - salvia - burro - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe bianco in grani.

Tempo occorrente: circa 40'

Strofinate i porcini con una pezzuolina bagnata, raschiatene i gambi per eliminare i residui di terriccio, poi tagliateli a lamelle. Riducete a pezzi le patate, quindi rosolate il tutto in una casseruola, con un velo d'olio e la cipolla tritata. Bagnate il soffritto con un litro e un quarto di brodo vegetale, salate e fate cuocere la zuppa per 30', semicoperta, quindi passatela al passaverdure con il disco grosso, tenendo da parte alcune lamelle di fungo che serviranno per la decorazione. Portate nuovamente sul fuoco la crema ottenuta e, al bollore, cuocetevi i quadrucci per 3'. A parte, rosolate le code di gambero per 2' con burro e salvia; salatele e pepatele. Servite la crema di porcini calda guarnita con i gamberi, le lamelle di fungo e una macinata di pepe fresco.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Collio Chardonnay
Controguerra Riesling
Cirò bianco

FUSILLI AL "RAGÙ" DI SPADA E PEPERONE

(foto a pag. 56, in alto)

Ingredienti: per 4 persone

fusilli g 350 - un trancio di pesce spada pulito di scarti e pelle g 250 - faldine di peperoni colorati g 100 - cipolla - rosmarino - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'

Portate a bollore abbondante acqua, salatela e lessatevi la pasta. Nel frattempo, condite il pesce solo da un lato con olio, rosmarino tritato e arrostitelo dal quel lato, per un paio di minuti nella padella rovente, quindi giratelo, aggiungete un filo d'olio extravergine, i peperoni a dadini, mezza cipolla tritata, sale, pepe e fate cuocere per altri 5' circa; infine passate il tutto per qualche secondo al mixer. Trasferite il ricavato (ragù) in una larga padella, allungatelo con un mestolino di acqua di cottura dei fusilli e unitevi questi ultimi appena lessati e scolati al dente. Saltateli velocemente nel sugo per farli insaporire, quindi portateli in tavola.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Riviera Ligure di Ponente Pigato
Lacryma Christi del Vesuvio
Donnici bianco

LINGUINE CON PESTO DI CAPPERI

(foto a pag. 57, in basso)

Ingredienti: per 4 persone

linguine g 350 - capperi salati - pinoli - aglio - basilico - prezzemolo - 3 filetti d'acciuga sott'olio - olio extravergine - sale.

Tempo occorrente: circa 30'

Portate a bollore l'acqua, salatela e lessatevi la pasta. Nel frattempo, frullate una cucchiaiata di capperi risciacquati dal sale con una bustina di pinoli (g 20), mezzo spicchio d'aglio, un ciuffo di basilico e di prezzemolo, i filetti d'acciuga e circa g 60 d'olio. Raccogliete il pesto in una ciotola, allungatelo con un mestolino di acqua di cottura delle linguine appena lessate, scolate al dente, trasferitevi queste ultime e giratele per far assorbire il pesto, quindi servitele.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Alto Adige Sauvignon
Colli Orientali del Friuli Tocai friulano
Etna bianco

I porcini sono tra i funghi quelli maggiormente ricercati sui mercati di tutta Italia. Crescono soltanto nei boschi, in piccole quantità in primavera, più abbondanti nella tarda estate e in autunno, secondo le condizioni climatiche. La grande richiesta di porcini spinge all'importazione da altre zone e climi (per esempio, Africa settentrionale, Europa orientale), per cui oggi si trovano tutto l'anno, ma non sono paragonabili per sapore e qualità a quelli "nostrani".

RISOTTO AL PROSECCO

(foto a pag. 57, in alto)

Ingredienti: per 4 persone

riso g 300 - verdure pulite: zucchina g 100, carota g 100, fagiolini g 50, peperoni g 50 - scalogno - cipolla - 4 piccoli porcini - burro - grana grattugiato - vino Prosecco - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'

In una casseruola soffriggete, in un velo d'olio, lo scalogno, la cipolla e i fagiolini tritati; sfumate il soffritto con un dito di Prosecco e, appena si sarà asciugato, aggiungete il riso, g 700 di brodo e portate il risotto a cottura unendo, dopo circa 6', il resto delle verdure pulite, tutte a dadini, già saltate a parte in padella con una noce di burro. Correggete il risotto di sale e a fine cottura, dopo circa 14' (il riso dovrà essere piuttosto asciutto e al dente), mantecatelo con burro, grana e tanto Prosecco necessario per riportarlo all'onda. Servitelo con i porcini a lamelle, già abbrustoliti nel burro nocciola, e pepe macinato.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Val d'Adige Pinot grigio
Val di Cornia Vermentino
Orvieto

TAGLIATELLE "AL SALTO"

(ricetta richiesta)

Ingredienti: per 4 persone

tagliatelle secche all'uovo g 250 - zucchine g 250 - code di gamberetto sgusciate g 200 - cipolla g 60 - basilico - olio extravergine - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 30'

Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocetevi la pasta. Intanto affettate a velo la cipolla, fatela appassire in un filo d'olio, aggiungete le zucchine tagliate a filetti, fatele insaporire a fuoco vivo per un minuto, poi unite le code di gamberetto e, dopo altri 2', le linguine lessate al dente e un mestolino della loro acqua di cottura. Saltate la pasta nel condimento per mantecarla, quindi aromatizzatela con abbondante basilico tritato, pepe macinato e un filo d'olio extravergine crudo.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Lugana
Colli Piacentini Malvasia secca
Gravina secco

PESCE SPADA ARROSTO

(foto in questa pagina, in alto)

Ingredienti: per 6 persone

un trancio di spada g 600 - una melanzana g 350 - un cipollotto - un limone - un peperoncino fresco - uno scalogno - finocchietto - sedano - origano secco - basilico - insalatina - aceto - olio extravergine - sale.

Tempo occorrente: circa 45' più la marinatura

Tritate il peperoncino con lo scalogno e un ciuffetto di finocchietto. "Massaggiate" lo spada con olio e il trito aromatico. Lasciatelo poi marinare in frigo per un'ora. Tagliate a metà la melanzana, incidete la polpa, conditela con olio e origano e infornatela a 190-200 °C per 15-20'. Sfornatela, lasciatela intiepidire e pelatela. Riportate il pesce a temperatura ambiente e infornatelo a 180 °C per 20' circa. Soffriggete in un velo di olio una cucchiaiata di sedano tritato e il cipollotto tritato. Tritate la polpa di melanzana, unitevi il soffritto e condite con sale, un cucchiaio di aceto e un po' di scorza grattugiata di limone. Servite il trancio di spada con la melanzana, insalatina e guarnite con basilico.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Piave Tocai Italico
Ansonica Costa dell'Argentario
Ischia Biancolella

SPIEDINI DI SCAMPI

(foto in questa pagina, in basso)

Ingredienti: per 4 persone

2 zucchine g 250 - 24 code di scampo - 24 fettine di pancetta - 5 fette di pancarré - 2 pomodori - prezzemolo - basilico - rosmarino - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 40'

Riducete le zucchine in 24 nastri sottili e avvolgeteli attorno agli scampi. Arrotolatevi sopra le fettine di pancetta e infilzatele a tre a tre su 8 stecchi confezionando 8 spiedini. Passateli nel pancarré, frullato con basilico, rosmarino, prezzemolo, olio, sale e pepe. Infornateli a 200 °C per 7' o cuoceteli sulla griglia per 3' e mezzo per parte. Serviteli subito con fettine di pomodoro e basilico.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Friuli-Isonzo Riesling Italico
Colli Perugini Trebbiano
Contessa Entellina bianco

VERDURE
E CONTORNI

FOCACCIA FARCITA CON INSALATA COTTA
(foto nella pag. accanto, in basso)

Ingredienti: per 6 persone

insalate miste g 500 - farina g 250 - lievito di birra g 6 - uno scalogno - olive taggiasche sott'olio - acciughe sott'olio - pinoli - olio extravergine - sale.

Tempo occorrente: circa un'ora e 20' più la lievitazione

Sbriciolate il lievito nella farina, unite g 8 di sale e lavoratela con g 150 di acqua circa, versandola poca alla volta e verificando via via che l'impasto acquisti una consistenza omogenea ed elastica. Aggiungete anche g 10 di olio. Raccoglietе a palla l'impasto e lasciatelo lievitare, coperto con un canovaccio umido, fino a quando non sarà raddoppiato di volume. Passate in padella le insalate con un velo di olio e lo scalogno tritato, 4 acciughe e 24 olive. Saltatele per 3' e spegnete il fuoco. Dividete l'impasto, lievitato, in due parti, di cui una un po' più grande. Stendete quest'ultima ricavando un disco del diametro di cm 25 e con esso foderate una tortiera a cerniera (ø cm 22) ben oliata. Distribuitevi sopra le insalate, coprite con la pasta rimanente, anch'essa stesa in un disco, ma più piccolo. Sigillate i bordi, oliate la superficie e infornate a 220 °C per 25', quindi guarnitela con qualche oliva tagliuzzata, pinoli e completate la cottura della pizza per altri 20' circa. Sfornatela e servitela tiepida.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Alto Adige Chardonnay
Montecarlo bianco
Torgiano Pinot grigio

CAVOLO CAPPUCCIO, FRUTTA E BORLOTTI
(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

Ingredienti: per 6 persone

cavolo cappuccio g 500 - acini di uva rossa g 200 - borlotti in scatola g 240 - 6 fettine di speck - 3 fichi freschi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 25'

Affettate il cavolo sottilissimo, raccoglietelo in una ciotola, unitevi i fichi, a spicchietti, gli acini di uva, tagliati a metà e liberati dai vinaccioli, i borlotti e condite con olio, sale e pepe. Completate con lo speck, abbrustolito in forno a 180 °C per alcuni minuti e poi spezzettato.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Trentino Müller-Thurgau
Val d'Arbia
Salice Salentino bianco

TEGLIETTE DI PATATE
(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

Ingredienti: per 6 persone

patate pelate g 900 - porcini mondati g 300 - brodo vegetale - pane grattugiato - Parmigiano Reggiano grattugiato - alloro - salvia - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora

Tagliate i porcini a lamelle e saltateli in padella in un velo di olio con salvia e alloro, salandoli e pepandoli alla fine. Riducete le patate a rondelle sottilissime, quindi distribuitele in piccole pirofile imburrate oppure in una teglia rotonda (ø cm 22). Completate con qualche fiocchetto di burro, unite i porcini, bagnate con un po' di brodo e infornate le pirofiline a 190 °C. Dopo 25' sfornatele, verificate che le patate siano cotte, cospargetele con pane grattugiato, un po' di salvia tritata, parmigiano e passatele al grill per gratinarle.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Erbaluce di Caluso
Reno bianco
Capri bianco

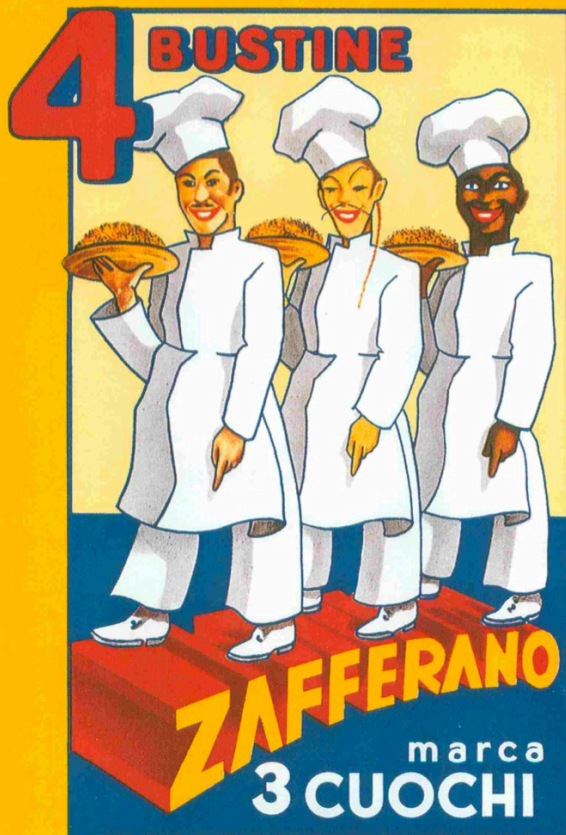
FINFERLI E PIOPPINI IN FRICASSEA
(ricetta richiesta)

Ingredienti: per 4 persone

finferli g 200 - pioppini g 200 - carotine tornite g 120 - panna fresca g 100 - cipollotti mondati g 80 - burro g 20 - uno scalogno - un tuorlo - limone - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'

Sbollentate i cipollotti e le carotine per qualche minuto in acqua bollente salata. Saltate tutti i funghi in padella nel burro riscaldato con un velo di olio e lo scalogno tritato. Aggiungete poi le carotine, i cipollotti e il succo di mezzo limone. Coprite e lasciate stufare dolcemente per 5', quindi salate, pepate, aggiungete la panna, già mescolata con il tuorlo, e completate la cottura in 10-12' circa. Unite alla fine un po' di prezzemolo tritato e portate in tavola.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo
San Colombano
Lambrusco di Sorbara
Velletri rosso secco

CROSTATA CON PORRI E RICOTTA DI PECORA

(foto in questa pagina)

Ingredienti: per 6 persone

Pasta frolla: farina g 200 più un po' per la spianatoia - burro g 60 - un uovo - lievito in polvere - maggiorana - sale. Farcitura: ricotta dura di pecora g 120 - panna fresca g 100 - 4 porri - 2 uova - alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30' più il riposo della pasta

Versate la farina sulla spianatoia, ponete al centro il burro, morbido, a fiocchetti, l'uovo, un cucchiaio di maggiorana tritata finemente, un pizzico di sale e una punta di lievito. Impastate velocemente gli ingredienti con un goccio di acqua ottenendo un composto omogeneo. Raccoglietelo a palla, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30' circa. Riducete i porri a rondelle, sciacquateli, scolateli e saltateli in padella con un velo di olio, una foglia di alloro, sale e pepe per 20'. Una volta trascorso questo tempo, sulla spianatoia infarinata stendete la pasta a mm 3-4 di spessore e con essa rivestite una tortiera quadrata bassa con bordo scannellato di cm 24 di lato. Riempitela di legumi secchi e infornatela a 200 °C per 25' circa. Sfornatela, liberatela dai legumi, distribuitevi sopra le uova, mescolate con la panna, la ricotta grattugiata e sale, poi completate con i porri. Infornate nuovamente la crostata a 200 °C per altri 25' circa.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Colli di Conegliano bianco
Verdicchio dei Castelli di Iesi
Locorotondo

SPINACI STUFATI PICCANTI

(ricetta richiesta)

Ingredienti: per 4 persone

spinaci freschi kg 1 - salsiccia g 180 - cipolla g 60 - una falda di peperone rosso - peperoncino fresco - olive verdi - olio extravergine - sale.

Tempo occorrente: circa 30'

Tritate la cipolla e soffriggetela in un velo di olio con il peperone e il peperoncino a dadini. Unitevi poi 10 olive snocciolate e la salsiccia, spellata e sbriciolata. Infine aggiungete gli spinaci, saltateli per 1' a fuoco vivo, quindi coprite e lasciateli stufare dolcemente per 10'. Poco prima di spegnere correggete di sale.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Colline di Levanto bianco
Monteregio di Massa Marittima bianco
Cilento bianco

POMODORI CON SALSICCIA

(foto in questa pagina, in alto)

Ingredienti: per 6 persone

salsiccia g 200 - 6 grossi pomodori - una carota - un gambo di sedano - una piccola cipolla bianca - una falda di peperone - capperi sotto sale - basilico - Parmigiano Reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 50'

Tagliate a metà i pomodori, svuotateli, salateli all'interno e poneteli a sgocciolare capovolti su una gratella. Riducete a tocchetti la carota, il sedano, il peperone, la cipolla e soffriggeteli in un velo di olio con un pizzico di sale e un cucchiaio di acqua. Quando il fondo di cottura si sarà asciugato e le verdure saranno ancora al dente unite la salsiccia, sbriciolata, e un cucchiaio di capperi, dissalati. Soffriggetela a fiamma viva, quindi passate tutto al mixer velocemente ottenendo un composto grossolanamente tritato. Insaporitelo con 3 cucchiai di parmigiano, basilico tritato e distribuitelo nei pomodori sgocciolati. Accomodateli in una pirofila, conditeli con un filo di olio, una spolverata di parmigiano e infornateli a 220 °C per 20'.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo
Freisa di Chieri
Cortona Merlot
Carignano del Sulcis rosso

MELANZANE AL FORNO

(foto in questa pagina, in basso)

Ingredienti: per 4 persone

2 grosse melanzane - 16 pomodorini ciliegia - 2 cipollotti - un peperoncino - origano secco - basilico - olio extravergine - sale.

Tempo occorrente: circa 30'

Tagliate le melanzane a metà per il lungo, incidetene la polpa, conditele con olio e origano e infornatele a 200 °C per 20' circa. Riducete i cipollotti e il peperoncino a filetti sottili e rosolateli in un velo di olio. Unite quindi i pomodorini tagliati a metà e saltateli per 1' a fiamma vivissima. Toglieteli dal fuoco, conditeli con basilico a filetti, sale e serviteli sopra le melanzane.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo
Ruchè di Castagnole Monferrato
Bardolino
Molise rosso

SECONDI PIATTI

FILETTO DI VITELLO CON MOZZARELLA FILANTE
(foto nella pag. accanto, in basso)

Ingredienti: per 4 persone

8 fettine di filetto di vitello g 700 - 8 fettine di mozzarella g 180 - verde di zucchina g 100 - peperoncino fresco, piccante - salvia - burro - insalata e pomodoro per guarnire - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'

Riducete il verde di zucchina a cubetti da saltare in padella, a fuoco vivo con un filo d'olio e mezzo peperoncino privato dei semi; salate e frullate il tutto a salsina. Dopo aver salato e pepato le fettine di vitello, rosolatele in padella, a fuoco vivo, con una noce di burro e una fogliolina di salvia, circa un minuto e mezzo per parte, poi appoggiatevi sopra le fettine di mozzarella e tenete la carne sul fuoco ancora i pochi secondi necessari perché il formaggio inizi a sciogliersi. Spegnete e portate in tavola i filetti con la salsina e una guarnizione di insalata, pomodoro e peperoncino.

La signora Olga dice che: per questa ricetta la mozzarella da usare è quella preparata con il latte di bufala. In Campania, una delle zone più importanti per la produzione di questo latticino, la mozzarella è solo di bufala, mentre quella di latte vaccino viene detta "fior di latte". Questa distinzione non è così netta tra le mozzarelle reperibili nei negozi di largo consumo, quindi, all'atto dell'acquisto, è sempre meglio leggere con attenzione l'etichetta.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo
Valtellina Superiore Valgella
Chianti Colline Pisane
Costa d'Amalfi Ravello rosso

POLPETTE DI MAIALE ALLA SCAMORZA
(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

Ingredienti: per 4 persone

un pezzo di arrosto di maiale freddo g 200 - scamorza affumicata g 80 - prezzemolo - basilico - 6 cipollotti - farina - uova - pane grattugiato - olio extravergine e per friggere - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 40'

Spuntate un poco i cipollotti, tagliateli a metà per il lungo e stufateli con un filo d'olio, sale e un dito d'acqua, finché diventeranno morbidi. Passate al mixer l'arrosto, con prezzemolo e basilico tritati, sale e pepe; dividete il ricavato in 12 palline, infilate in ciascuna un dadino di scamorza, quindi avvolgetela in mezzo cipollotto stufato, ben sgocciolato. Passate le polpettine ottenute nella farina, poi in un paio d'uova sbattute e infine nel pane grattugiato rivestendole bene. Friggetele nell'olio ben caldo.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo
Oltrepò Pavese rosso
Colli di Luni rosso
Castel San Lorenzo rosso

SPEZZATINO AI CAPPERI
(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

Ingredienti: per 4 persone

polpa di spalla di vitello a bocconcini g 700 - pomodorini g 120 - falda di peperone rosso - capperi salati - una cipolla bianca - aglio - vino bianco secco - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora

Fate appassire la cipolla affettata a velo in un filo d'olio caldo e insaporitevi i bocconcini di carne senza farli colorire; unite una cucchiaiata di capperi risciacquati dal sale (se sono grossi tritateli), un dito di vino e tanto brodo sufficiente a tenere la carne coperta di liquido per metà; salate, incoperchiate e fate stufare per 50'. A parte, in una padella con un velo d'olio caldo aromatizzato con uno spicchio d'aglio in camicia, saltate a fuoco vivo il peperone a listerelle e i pomodorini interi. Salate l'intingolo, unitelo allo spezzatino ormai pronto, fate cuocere tutto insieme per un paio di minuti poi servite con una macinata di pepe.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo
Valpolicella
Rosso di Montalcino
Cerasuolo di Vittoria

POLLO ARROSTO CON RIPIENO DI FICHI
(foto a pag. 73, in alto)

Ingredienti: per 8 persone

un pollo kg 1,800 - patate g 600 - funghi misti g 300 - polpa macinata di maiale g 200 - salsiccia g 200 - 2 fichi - timo - ginepro - prezzemolo - sedano - carota - cipolla - aglio - brodo vegetale - olio extravergine - sale grosso - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 2 ore

Con un battuto di sale grosso, grani di pepe, timo, prezzemolo e ginepro, strofinate il pollo all'interno e all'esterno, quindi riempitelo con una farcia ottenuta amalgamando la carne macinata di maiale con la salsiccia sbriciolata, i fichi sminuzzati, sale, pepe e una dadolatina

DOLCI E TORTE

GIRELLE ALLA RICOTTA E FRUTTI DI BOSCO

(foto nella pag. accanto, in basso)

Ingredienti: per 12 persone

Pasta biscotto: farina g 80 più un po' per lo stampo - zucchero g 80 - 2 uova - cacao - vanillina - burro - zucchero a velo - sale.
Farcitura: ricotta g 500 - zucchero g 110 - lamponi g 100 - more g 60 - mirtilli g 60 - Maraschino - burro.

Tempo occorrente: circa un'ora più il raffreddamento

Montate le uova con lo zucchero e un pizzichino di sale fino a ottenere una spuma gonfia; incorporatevi poi la farina, mezza bustina di vanillina e un cucchiaio di cacao, setacciati, mescolando l'impasto con delicatezza. Foderate una teglia con carta da forno, imburratela, infarinatela e versatevi l'impasto, spalmandolo in un rettangolo di cm 35x27. Infornatelo a 180 °C per 8' circa. Rovesciatelo su un foglio di carta da forno spolverizzato di zucchero a velo e fatelo raffreddare. Caramellate in padella g 70 di zucchero con una noce di burro, quindi saltatevi per 1' i frutti di bosco, spegnete il fuoco e lasciateli raffreddare. Lavorate la ricotta con g 40 di zucchero finché non sarà cremosa. Bagnate la pasta biscotto con il Maraschino, diluito con acqua al 50%, spalmatela con la ricotta, distribuitevi sopra i frutti di bosco e, aiutandovi con il foglio di carta da forno, arrotolatela. Impacchettate il rotolo in un foglio di alluminio e passatelo in frigo per 2 ore. Al momento di servirlo, liberatelo dall'involucro e tagliatelo a girelle.

Vino: aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe
Brachetto d'Acqui

FOCACCIA DOLCE CON PESCHE SCIROPPATE

(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

Ingredienti: per 12 persone

zucchero g 650 - farina g 500 - latte g 150 circa - burro g 80 - lievito di birra g 15 - 5 pesche - 3 tuorli - un uovo - sesamo - sale.

Tempo occorrente: circa un'ora più la lievitazione

Portate al bollore g 500 di acqua con g 500 di zucchero. Quando lo zucchero si sarà sciolto, tuffate nello sciroppo le pesche, aperte a metà e liberate dal nocciolo, lasciatele sobbollire per 2'. Spegnete poi il fuoco e fatele raffreddare nello sciroppo; infine scolatele e riducetele a cubetti. Impastate g 100 di farina e il lievito sbriciolato con g 50-70 di acqua, ottenendo un panetto liscio ed elastico. Copritelo con un canovaccio umido e lasciatelo lievitare per 45'. Trascorso questo tempo, incorporate poi al panetto la farina rimanente, il burro, fuso, g 100 di zucchero, 3 tuorli, un pizzico di sale e il latte. Impastate bene gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo, che lascerete lievitare finché non sarà raddoppiato di volume. Dividetelo poi in tre parti e stendetele a mano ottenendo tre rettangoli piuttosto lunghi. Distribuite sul lato lungo di ciascuno una fila di pezzetti di pesca un po' distanziati, arrotolate la pasta quel tanto che basta per coprire la farcitura, fate un'altra fila di pesca, avvolgetela e procedete così fino a chiudere il rotolo. Lavorando su un foglio di carta da forno, intrecciate i tre rotoli, quindi arrotolate la treccia su se stessa, trasferitela su una placca, circondatela con uno stampo ad anello regolabile, guarnitela con pezzetti di pesca, spennellatela con l'uovo, sbattuto, cospargetela con semi di sesamo e lo zucchero rimanente. Lasciatela lievitare ancora per un'ora circa, finché il suo volume non sarà raddoppiato. Infornatela infine a 200 °C per 30' circa, spegnete il forno, poi lasciatela riposare per altri 10'. Sfornate la focaccia e portatela in tavola una volta che si sarà raffreddata.

Vino: aromatico dolce dal profumo di frutta esotica
Moscato di Trani

FICHI AL VINO E PANNA AI PINOLI

(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

Ingredienti: per 4 persone

vino rosso di medio corpo g 500 - zucchero semolato g 250 - panna fresca g 200 - pinoli g 60 - 8 fichi - un baccello di vaniglia - menta - zucchero a velo.

Tempo occorrente: circa 30' più il raffreddamento

Fate bollire per 3' il vino con lo zucchero semolato e il baccello di vaniglia, aperto a metà per il lungo. Tuffatevi quindi i fichi interi e sbucciati, lasciate riprendere il bollore, quindi spegnete il fuoco e lasciateli raffreddare nello sciroppo. Passateli poi in frigo. Tostate i pinoli in forno, fateli raffreddare e passateli al mixer, riducendoli in farina. Uniteli alla panna, aggiungete 2 cucchiaiate di zucchero a velo, montatela e servitela con i fichi, lo sciroppo e qualche fogliolina di menta.

Vino: passito con aromi di frutta matura
Girò di Cagliari liquoroso dolce

di sedano, carota cipolla. Cucite le aperture del pollo (collo e basso ventre), legatelo con le zampe e le ali aderenti al busto, ungetelo d'olio e infornatelo a 180 °C. Intanto sbollentate le patate a tocchi, unitele ai funghi già trifolati in padella con olio e aglio, bagnate con un mestolo di brodo, salate, pepate, versate l'intingolo nella teglia del pollo già in forno da un'ora, dopo aver scolato via tutto il grasso, e completate la cottura in forno per altri 30' circa. Liberate il pollo dal filo e dallo spago e servitelo con il suo saporito contorno.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo
Piave Merlot
Sangiovese di Romagna
Primitivo di Manduria

SALTIMBOCCA ALL'UVA

(foto in questa pagina, in basso)

Ingredienti: per 4 persone

12 fettine di vitello g 400 - 6 fette di prosciutto crudo - salvia - 12 grossi acini d'uva - burro - farina - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'

Dividete le fette di prosciutto crudo a metà tagliandole per il lungo, poi arrotolate in ogni mezza fetta un paio di foglie di salvia fresca. Salate, pepate le fettine di carne, infarinatele leggermente, quindi attaccate ad ognuna, per mezzo di uno stecchino, un rotolino di prosciutto e salvia. Rosolate i saltimbocca così preparati in padella, in olio e burro caldi (iniziando la rosolatura dal lato con il prosciutto); toglieteli dopo 3' dal fondo di cottura nel quale farete insaporire gli acini d'uva, tagliati a metà e liberati dai vinaccioli, bagnandoli con mezzo mestolino di brodo. Salate, pepate, fate restringere il sughetto, quindi mettetevi di nuovo i saltimbocca, appena il tempo per scaldarli. Portateli immediatamente in tavola con il loro saporito intingolo d'uva.

La signora Olga dice che: sono dei saltimbocca abbastanza classici per quel che riguarda la cottura, ma l'aggiunta dell'uva conferisce un tocco di raffinatezza.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo
Botticino
Montescudaio rosso
Assisi rosso

SFOGLIATA CON PERE E NOCCIOLE

(foto in questa pagina, in alto)

Ingredienti: per 8 persone

3 pere g 700 - pasta sfoglia g 500 - panna fresca g 400 - nocciole sgusciate e tostate g 70 - zucchero semolato - zucchero a velo.

Tempo occorrente: circa 50'

Stendete la pasta sfoglia e ricavatene 3 quadrati di cm 16 di lato. Accomodateli su una placca coperta di carta da forno, spennellateli di acqua, cospargeteli di zucchero semolato e infornateli a 180 °C per 20'. Infine sfornateli e lasciateli raffreddare. Riducete le pere a pezzetti, senza sbucciarle, e caramellatele in una padella antiaderente con 2 cucchiaiate di zucchero. Montate la panna con un cucchiaio di zucchero a velo e frantumate le nocciole. Componete la torta spalmando di panna due quadrati e farcendoli con pezzetti di pera e nocciole. Sovrapponeteli, copriteli con il terzo quadrato, che completerete con strisce di panna, tocchetti di pera e nocciole. Servite con una spolverata di zucchero a velo.

Vino: dolce con aromi di frutta matura e fiori
Aleatico di Gradoli liquoroso

VOL-AU-VENT ALLA GELATINA DI UVA

(foto in questa pagina, in basso)

Ingredienti: per 4 persone

12 vol-au-vent - chicchi di uva rossa per completare - zucchero a velo. Gelatina: uva rossa sgranata g 500 - zucchero gelificante per marmellate - zenzero fresco - cannella in polvere.

Tempo occorrente: circa un'ora più il raffreddamento

Gelatina: tuffate l'uva in acqua bollente, scolatela dopo 6' dalla ripresa del bollore e passatela al passaverdure con il disco fine. Pesate il purè ottenuto, unitevi la stessa quantità di zucchero e cuocete fino a 104 °C. Aggiungete un pezzetto di zenzero grattugiato, un pizzicone di cannella, mescolate bene e lasciate intiepidire. Farcite i vol-au-vent con la gelatina, completateli con qualche acino tagliato a metà e liberato dai semi e un po' di zucchero a velo.

Vino: dolce con aromi di frutta matura e fiori
Alto Adige Moscato giallo

SCUOLA DI CUCINA

Conoscere gli alimenti

il formaggio

Ricchissimo di calcio, proteine e vitamine, al naturale si abbina a cereali o patate e diventa un eccellente piatto unico. Perfetto con verdure, che ne rendono più digeribili i grassi, ai fornelli è un versatilissimo complemento in salse e ripieni salati e dolci, in sughi e soufflé. Ma è anche il protagonista di alcuni golosi piatti della tradizione regionale

servizio a cura di Maria Vittoria Dalla Cia e Walter Pedrazzi, foto di Roberto Martelli

■ Si ottiene facendo coagulare il latte (che può essere stato precedentemente scremato, pastorizzato e acidificato) con l'aggiunta del caglio, una sostanza acida ricca di enzimi estratta dallo stomaco di vitello, capretto, agnello o da alcuni vegetali. La cagliata viene poi rotta per consentire la separazione dal siero, eventualmente scaldata, posta in stampi e pressata, infine salata. Il processo si completa con la stagionatura.

Tipi e classificazione

Di latte vaccino, ovino, caprino, crudo o pastorizzato, di bufala o misto, i formaggi possono essere magri (da latte scremato), semigrassi (da latte parzialmente scremato) e grassi (da latte intero). Si dividono in base al grado di stagionatura: quelli freschi (ricotta, mozzarella, crescenza, robiola) e maturati per pochi giorni sono ricchi di acqua e, a parità di peso, i più poveri di grassi, sale e calorie. Con un invecchiamento compreso tra uno e sei mesi si ottengono formaggi semistagionati (Asiago mezzano, Montasio, Taleggio, Fontina, Gorgonzola e caciotte), in cui la caseina, parzialmente demolita da batteri e microrganismi, è maggiormente digeribile; inoltre diminuisce il contenuto di acqua rispetto ai freschi, mentre aumentano in proporzione grassi e proteine. Il grana (Grana Padano, Lodigiano e Bresciano, Parmigiano-Reggiano) e alcuni pecorini rientrano nella categoria dei formaggi stagionati; in oltre 6 mesi di maturazione la pasta si asciuga e diventa dura e granulosa. Ricchissima di proteine, è altamente digeribile poiché la caseina è quasi del tutto disgregata. In base alla consistenza della pasta, si hanno formaggi molli (Taleggio, crescenza e robiola), semiduri (Fontina, Asiago) e duri (grana e pecorini). Secondo le temperature a cui si lavora la cagliata, infine, la pasta può essere cotta, semicotta o cruda.

In cucina

Scegliere sempre prodotti di qualità, meglio se tra le oltre trenta varietà a denominazione d'origine protetta, e usarli a temperatura ambiente, mai appena presi dal frigo. Sul fuoco le proteine del formaggio (caseina) tendono a coagularsi in blocchi duri e gommosi, separandosi dall'acqua e dai grassi: per ricette che richiedono alte temperature e lunga esposizione al calore sono perciò indicati caci stagionati, poveri di caseina. Mescolare in continuazione le preparazioni in casseruola per evitare che il formaggio si attacchi sul fondo; giunte a cottura, non vanno surriscaldate poiché il cacio rischia di rapprendersi e separarsi. Attenzione anche con il sale: va dosato tenendo conto della naturale sapidità del formaggio. Infine, nel condire la pasta, va aggiunto prima il formaggio grattugiato poi il sugo caldo, che lo farà fondere, completando il piatto con un'ultima spolverata.

Come conservarli

Riposti in luogo fresco o nel settore temperato del frigo, in generale, quelli stagionati o mezzani si mantengono per 7-10 giorni, protetti da un foglio di alluminio o da un panno. I formaggi freschi, chiusi nelle loro confezioni o immersi in liquido di governo (quello della mozzarella può essere sostituito con una soluzione di acqua e sale, un cucchiaio per mezzo litro), resistono invece per 2-3 giorni. A eccezione dei formaggi da grattugia e di quelli freschi da consumare al naturale, come ricotta, mozzarella e crescenza, quasi tutti gli altri, ridotti a fette, si possono congelare.

Coltello per tagliare e servire il formaggio, da Kitchen

RICETTA FILMATA

CIAMBELLA CON LE PESCHE

Ingredienti: per 8 persone

zucchero g 450 - panna fresca g 400 - burro g 150 più un po' per lo stampo - farina g 100 più un po' per lo stampo - carote pelate g 100 - farina di mandorle g 100 - 6 pesche - 3 uova - 3 amaretti morbidi (g 40 circa) - sale.

Tempo: circa un'ora e 35' più il raffreddamento

1• Unite il burro, morbidissimo, in una ciotola con g 200 di zucchero, un pizzico di sale e montatelo ottenendo una crema. Quindi, senza smettere di montare, incorporate i 3 tuorli.

2• Aggiungete le carote, grattugiate, e la farina di mandorle.

3• Montate a neve i 3 albumi con un pizzico di sale, unendo alla fine g 50 di zucchero. Incorporateli al composto mescolando normalmente la prima parte e con delicatezza quella rimanente. Infine unite la farina.

4• Distribuite il composto in uno stampo a ciambella (ø cm 23, h 7) ben imburrato e infarinato, poi infornatelo a 190 °C per 45' circa. Infine sformate il dolce su una gratella e fatelo raffreddare.

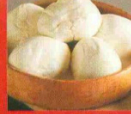
5• Tagliate a metà le pesche e cuocetele per 3-4' in uno sciroppo preparato con g 500 di acqua e g 200 di zucchero. Spegnete il fuoco e lasciatele raffreddare nello sciroppo.

6• Sbriciolate gli amaretti nella panna, copritela, quindi lasciatela riposare in frigorifero per un'ora. Infine montatela. Tagliate a metà la ciambella, farcitela con le mezze pesche e decoratela con spicchi di pesca e ciuffi di panna. Servite il dolce con la panna rimanente al centro.

Ricotta
Latticino ricavato dal siero del latte, ha pasta molle e granulosa. Anche arricchita con panna. Per farcire e condire la pasta, in ripieni di carni e verdure, nei dolci.

Mascarpone
Latticino ottenuto dalla panna acidificata, ha pasta cremosa e morbida. Si usa, crudo, in creme dolci, ma è buono anche in sughi per la pasta.

Caprino
I tipi tradizionali sono di latte caprino crudo, ma di vaccino pastorizzato è più comune. Con olio, pepe ed erbe o in ripieni, con aromi e verdure.

Crescenza
Da latte pastorizzato, ha pasta molle e cremosa, sapore dolce e delicato. Si usa in pizze, torte salate e crespelle, per condire gnocchi e pasta.

Mozzarella
Da latte pastorizzato di bufala, vaccino o misto, ha pasta filata, elastica. Buona impanata e fritta, nella pizza, per completare piatti di pasta e verdure.

Scamorza
Da latte vaccino, ovino o misto pastorizzato, ha pasta filata, elastica. Anche affumicata. Ideale alla piastra o per completare verdure e carni grigliate.

Grana a fettine

1• Affettare il grana in sfoglie sottili con il tagliatartufi o la mandolina. 2• Lo stesso risultato si ottiene con un pelapatate ben affilato. 3• Unire le fettine a un'insalatina mista, fresca, e condire con olio e aceto balsamico. Ottimo pure con carpacci e insalate di verdure lessate unite a valeriana e crescione.

Ravioli alla ricotta e grana

1• Passare al setaccio g 250 di ricotta. Unirvi g 100 di spinaci lessati, ben strizzati e frullati. Insaporire con sale, pepe e un po' di noce moscata. 2• Incorporare un uovo, g 30 di grana grattugiato, amalgamare bene. Utilizzare il ripieno per farcire ravioli di sfoglia all'uovo, preparata con g 300 di farina e 3 uova. Lessarli e condirli con burro fuso, salvia e altro grana.

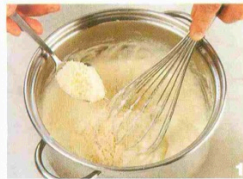
Emmentaler e prosciutto cotto

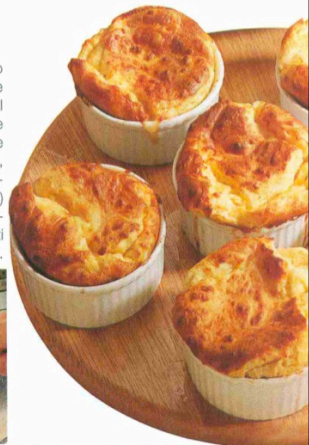
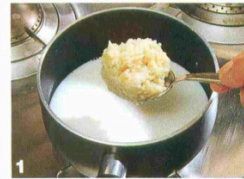
1• Unire l'Emmentaler grattugiato grosso allo stesso peso di cotto a striscioline; condire con succo di limone, olio, sale, pepe e prezzemolo tritato. 2• Servire su un letto di lattughino.

Palline di pecorino e fave

1• Passare al mixer g 200 di fave fresche, pelate o scongelate, con g 130 di pecorino semistagionato, ottenendo un composto non troppo omogeneo. 2• Modellarlo in palline, da servire con salame o con prosciutto crudo.

Salsa Mornay

1• Incorporare 3 cucchiai di grana o di Gruyère grattugiati (vanno bene anche altri formaggi asciutti, non filanti) a una besciamella appena tolta dal fuoco, preparata con g 250 di latte, g 15 di burro, altrettanta farina e poco sale. 2• Distribuire la salsa Mornay su cavolfiore o altre verdure lessate e spolverizzare con formaggio. 3• Gratinare al grill oppure a 220 °C. Indicata anche per gratinare uova e pesce.

Soufflé

1• Unire g 50 di burro maneggiato con g 50 di farina a g 300 di latte caldo. Cuocere per 2' e toglierlo dal fuoco. 2• Incorporare 3 tuorli, sale e lasciare raffreddare. 3• Aggiungere 3 cucchiaiate di grana grattugiato, g 100 di formaggio a pasta semidura (Asiago, Montasio o Emmentaler) grattugiato grosso e 3 albumi a neve. Trasferire in 6 stampini imburrati e infornare a 180 °C per 15-18' circa.

Pasta ai quattro formaggi

1• Ammorbidire g 60 di Taleggio, g 70 di Gorgonzola e g 70 di Fontina a cubetti in un soffritto di burro e scalogno, già addensato con g 10 di farina. Unire g 250 di latte per ottenere una crema. 2• Saltarvi le penne con g 20 di parmigiano. 3• Trasferirle in una pirofila imburrata, aggiungere burro a fiocchetti, altro parmigiano e gratinare.

Gorgonzola
Da latte pastorizzato, ha pasta cruda, più o meno erborinata e cremosa, secondo il tipo. Ideale nei sughi per primi piatti di pasta, gnocchi e riso.

Taleggio
Da latte pastorizzato o crudo, ha crosta fiorita e pasta molle, un po' filante. Per piatti a base di patate, cavolo, verza e radicchio. Anche per mantecare il risotto.

Fontina
Da latte crudo, ha pasta semidura, fondente, con rara occhieggiatura. Base della fonduta, entra in salse per gnocchi, pasta e carne, in gratin di patate e verdure.

Asiago d'allevo
Da latte crudo: il mezzano ha pasta semidura, il vecchio e stravecchio dura e granulosa. Ottimo fritto, in fondute, in torte salate alle verdure, con funghi e polenta.

Pecorini
Da latte ovino crudo o pastorizzato, secondo l'età è tenero o asciutto il toscano, elastico o duro il romano, il sardo e il siciliano. Con pasta, castrato, lardo e verdure.

Grana
Da latte crudo parzialmente scremato, ha pasta a grana fine. Entra in soufflé, ripieni, salse e impasti, si usa per gratinare, condire e preparare cialde.

Cialde croccanti

1• Distribuire in una padella antiaderente ben calda 5 abbondanti cucchiaiate di grana grattugiato o di altri formaggi stagionati tipo Montasio o Asiago. 2• Quando comincia a solidificarsi girare la "frittatina" e farla dorare velocemente sull'altro lato. Toglierla dal fuoco e porla subito in forma, creando un cono, una coppetta o altro, finché è ancora malleabile. Servire da sola oppure con verdure.

Fonduta

1• Ammollare per 2 ore g 300 di Fontina a dadi con g 300 di latte in una casseruola. Stemperarvi alla fine un cucchiaino di fecola. 2• Fare quindi sciogliere il formaggio a fiamma bassa e, quando il composto sarà liscio e omogeneo, spegnere il fuoco. 3• Incorporare un tuorlo per legare e rendere cremosa la fonduta. Servire subito con crostini o polenta.

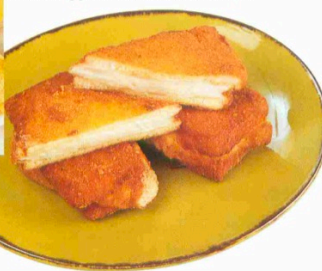
Scamorza...

1• Arrostire in una padella antiaderente ben calda rondelle di scamorza con la buccia spesse cm 1,5 circa. 2• Quando saranno ben dorate, girarle sull'altro lato e completarne la cottura. Servire subito su piatti caldi.

...e tomini alla piastra

1• Cuocere i tomini in una padella calda su entrambi i lati finché non saranno morbidi. 2• "Scoperchiarli" subito incidendo la superficie e servirli con patate lessate o verdure a bastoncini.

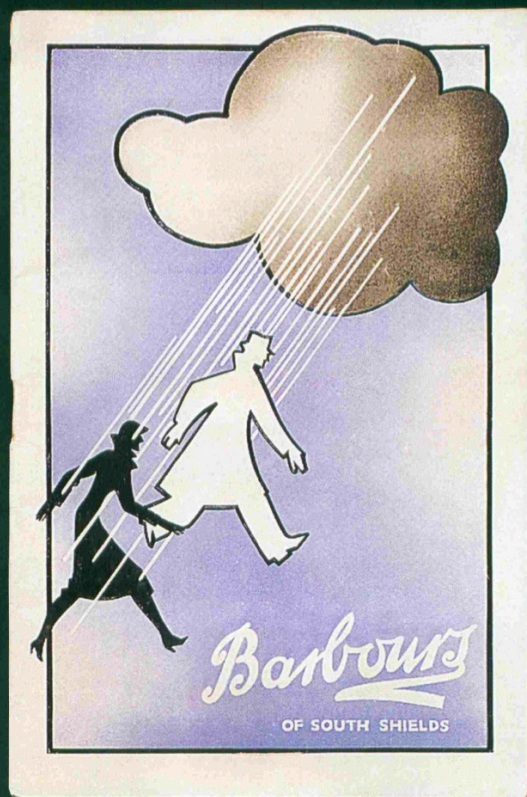
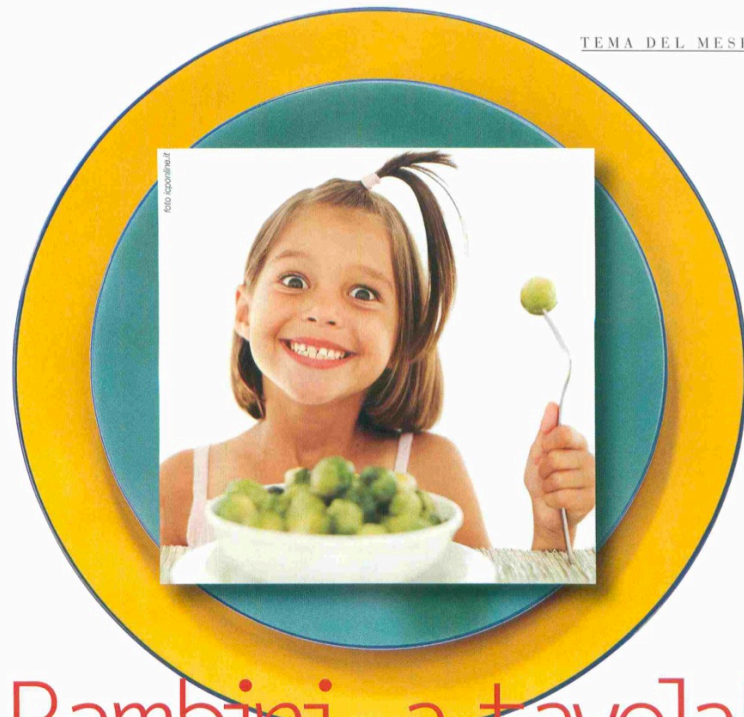
Mozzarella in carrozza

1• Da una mozzarella ricavare delle fette spesse cm 1,5, farle a rettangolo, poi passarle nella farina, nell'uovo sbattuto e racchiuderle tra due rettangoli di pancarré senza crosta. 2• Passare i "sandwich" nell'uovo e nel pane grattugiato, friggerli in abbondante olio facendoli dorare bene sui due lati. Scolarli su carta da cucina, salare leggermente e servire subito.

Crostata alla ricotta

1• Amalgamare g 500 di ricotta con g 100 di zucchero a velo, un uovo, 3 tuorli, una bustina di vanillina e un pizzico di sale, lavorando con la frusta. 2• Rivestire uno stampo basso (ø cm 22) con g 400 circa di pasta frolla (g 250 di farina, g 150 di burro, g 100 di zucchero, 2 tuorli, un pizzico di sale) e distribuirvi il composto. 3• Guarnire il dolce con strisce della pasta rimasta e infornare a 175 °C per 45' circa. Sfornare la crostata e lasciarla raffreddare prima di servirla.

Crema di mascarpone

1• Montare 3 tuorli con g 150 di zucchero cotto a 112 °C, facendolo colare a filo. 2• Una volta ottenuta una spuma gonfia e chiara, continuare a montare finché non sarà fredda. Incorporare quindi g 500 di mascarpone a cucchiaiate e insaporire alla fine con g 10 di brandy o Marsala. 3• Servire con cacao e biscottini a piacere.

foto icponline.it

Bambini, a tavola!

Pasticcioni e disordinati, più spesso svogliati e difficili. Ma basta poco per dare ai nostri figli delle buone, sane abitudini. Anche con l'aiuto di 15 ricette pensate apposta per ingolosire chi tenta sempre la fuga davanti a piatti di carne, pesce e verdura

Merendine e bibite zuccherate, patatine sgranocchiate davanti alla tv, poco pesce, pochissima verdura. Sì, i nostri bambini a tavola sono un disastro, anzi sono sempre più a rischio di obesità, i più grassi d'Europa. Lo dicono le ultime statistiche: il 35% dei piccoli italiani tra i 7 e gli 11 anni è in sovrappeso, mentre il 9% è già obeso. Una situazione preoccupante che si ripresenta con l'inizio dell'anno scolastico e la ripresa delle abitudini di tutti i giorni, comprese quelle scorrette dal punto di vista alimentare.

PIÙ ERRORI A CASA CHE A SCUOLA

La scuola da tempo si è organizzata per assicurare ai piccoli che pranzano in mensa (70mila solo a Milano) pasti sani ed equilibrati. Ma servire un menù corretto non basta. "Nella maggior parte dei casi sono le famiglie le

se non mangia... la carne

Cartocci, stecchi croccanti, polpettine e, naturalmente, l'hamburger con le patatine metteranno in fuga l'incubo della bistecca

POLLETTO NEL CARTOCCIO

Ingredienti: per 4
un polletto - 16 cubotti di prosciutto cotto g 160 - 8 cetriolini sott'aceto - olive taggiasche snocciolate - salvia - rosmarino - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 45'

Dividete il polletto in 8 pezzi. Preparate 4 cartocci di alluminio con 2 pezzetti di pollo ciascuno, 4 cubotti di cotto, 2 cetriolini a pezzetti, 5 olive, un rametto di rosmarino, una foglia di salvia, un pizzico di sale e un goccio di olio. Sigillateli, poi passateli in forno a 180 ° per 30'. Apriteli in presenza dei bambini.

POLPETTINE E POMODORO

Ingredienti: per 4
polpa di manzo macinata g 250 - 2 pomodori g 250 - pane ammollato nel latte e strizzato g 100 - farina - prezzemolo - basilico - ketchup - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 40'

Amalgamate la carne con il pane ammollato, salate il composto e formate tante palline grosse come nocciole. Infarinatele leggermente e rosolatele in un dito di olio per 3', unite poi i pomodori a pezzi, sale, le erbe tritate e cuocete per altri 5'. Completate con un po' di ketchup.

HAMBURGER E PATATINE

Ingredienti: per 4
patate a bastoncini g 350 - polpa macinata di vitello, di lonza e di manzo g 120 per tipo - ketchup - olio extravergine - sale - pepe.
Tempo: circa 40'

Mescolate le carni, salatele, pepatele e formate 4 hamburger. Batteteli con il dorso di un coltello, spennellateli di olio e cuoceteli su entrambi i lati in una padella antiaderente calda. Oliate le patate e infornatele a 220 °C per 15' su una teglia coperta di carta da forno. Sfornatele, salatele e portatele in tavola con gli hamburger e ketchup.

SPIEDINI DI CONIGLIO

Ingredienti: per 4
polpa di coscia di coniglio g 360 - patate pelate a spicchi g 350 - farina di mais - rosmarino - burro - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 45'

Tagliate la carne in 36 pezzetti e confezionate 12 spiedini. Spennellateli con olio, passateli nella farina e infornateli a 190 °C per 15-20'. Arrostite le patate con olio, burro e rosmarino tritato. Salatele e servitele con gli spiedini e lattughino a piacere.

POLPETTONE CUORDICAROTA

Ingredienti: per 4
lonza di maiale macinata g 200 - una luganiga (salsiccia lunga e sottile) g 200 - 2 fette di pancarré senza crosta ammollato nel latte - una carota media - sale - pepe.
Tempo: circa 50'

Mescolate la carne con il pane ammollato, sale, pepe e stendetela su un foglio di carta da forno formando un rettangolo poco più lungo della carota. Tagliate la luganiga a metà, eliminate il budellino, aprite a libro i due tronchetti e disponeteli attorno alla carota, pelata, avvolgendola. Ponetela nel mezzo del rettangolo di polpa macinata. Arrotolate la carne attorno alla carota formando un rotolo, avvolgetelo nella carta da forno, legatelo con spago da cucina e infornatelo a 185 °C per 30' circa. Sfornatelo, liberatelo dall'involucro, lasciatelo riposare per qualche minuto e servitelo, volendo, con lattuga.

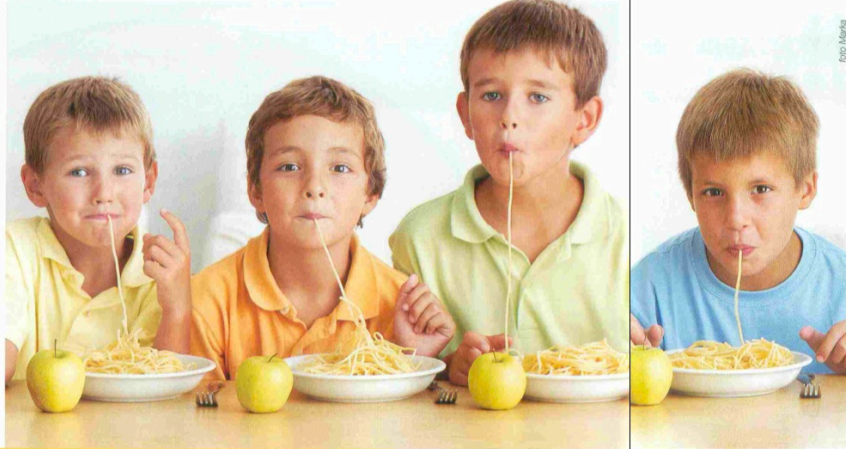



foto Marka

Orari precisi e lo stesso menù per tutta la famiglia: le prime regole di una corretta educazione alimentare

maggiori responsabili della cattiva alimentazione dei figli", avverte Ivan Dragoni, nutrizionista e presidente di Milano Ristorazione, l'azienda che fornisce i pasti alle mense scolastiche del capoluogo lombardo. Gli errori più comuni? "Proporre sempre gli stessi piatti ed esagerare le dosi. Tutti sbagli che fanno ingrassare i bambini, con conseguenze anche gravi per la loro salute". Secondo un'indagine della Fondazione Louis Bonduelle, ben il 55% degli alunni che pranzano in mensa si ritrova spesso a cena gli stessi piatti che ha mangiato a mezzogiorno. Eppure, per evitarlo sarebbe sufficiente controllare il menù settimanale distribuito dalle scuole. Per insegnare ai piccoli, e ai loro genitori, le regole del mangiar sano in modo divertente, Milano Ristorazione ha ideato un gioco, la Piramide alimentare, che aiuta a misurare la dose ideale di ogni alimento. Altre iniziative didattiche attive da alcuni anni sono il progetto "Campagna Amica" della Coldiretti e il concorso di cucina "Graine de Chef", organizzato dall'azienda di catering biologico Avenance Italia.

VIA DALLA TIVÙ CHE FA INGRASSARE

Insomma, è una volta tornati a casa che i nostri figli pasticciano. È difficile per loro resistere alla tv e alla pubblicità che li spingono a una vita troppo sedentaria e a consumare snack fuori pasto. Spetta a noi mamme, dunque, aiutarli a evitare questi e altri errori. Ma come? "È sbagliato, per esempio, mangiare sempre davanti alla tv: così si abituano i bambini a nutrirsi in modo distratto, senza far caso alle quantità e spesso senza masticare in modo corretto", dice il dottor Giorgio Pitzalis, pediatra e nutrizionista clinico, responsabile scientifico del portale di educazione alimentare www.giustopeso.it. "E comunque", prosegue il pediatra, "si tende spesso a soddisfare con il cibo qualsiasi richiesta, anche quando il ragazzino desidera semplicemente attenzione". Ma come si fa a capire se è solamente un po' cicciottello oppure se il suo è un serio problema di sovrappeso? "Con l'inizio della scuola può succedere che aumenti un po'", rassicura lo specialista. "Per essere tranquilli è bene in ogni caso sottoporlo a periodiche visite dal pediatra che controllerà il peso in base all'altezza, secondo precisi parametri di crescita e, eventualmente, consiglierà una dieta".

LE REGOLE D'ORO: POCHE E SEMPLICI

Per evitare problemi, basta comunque osservare alcune buone norme di comportamento a tavola. "Bisogna abituare i bambini a mangiare a orari precisi, cinque volte al giorno: prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena", raccomanda Pitzalis. "Al mattino mai farli uscire a stomaco vuoto: basta uno yogurt o latte con i cereali per fortificare le ossa e fare il pieno d'energia". Altra regola d'oro: il menù deve essere uguale per tutta la famiglia. "La cucina di casa non è un ristorante in cui si può scegliere tra diverse opzioni: se il bimbo rifiuta una pietanza, vorrà dire che recupererà al prossimo pasto". E le merendine? "Per evitare le più dolci, grasse e piene di conservanti basta che sia la mamma a sceglierle, dopo aver letto le etichette al momento dell'acquisto", consiglia lo specialista. "Andrebbero scartati i prodotti che non riportano la tabella nutrizionale sulla confezione ma anche quelli su cui è difficile regolarsi, come i biscotti o le patatine. La merenda ideale deve avere 130 calorie al massimo. Quelle confezionate, però, saziano poco, così il bambino ne prende due a cui poi magari aggiunge il succo di frutta, pieno di zucchero. Meglio allora una merenda casalinga a base di frutta fresca e, per lo spuntino da portare a scuola, un piccolo panino con prosciutto cotto o dei crackers". E con frutta e verdura, che fare? I bambini le amano pochissimo e dovrebbero invece mangiarne in abbondanza. "Tutto sta a come si propongono", dice Pitzalis. "Per motivare i ragazzini e aiutarli ad autoregolarsi, si può spiegare loro che per crescere alti e forti bisogna mangiarne 5 pugni al giorno. Ricette sfiziose a base di verdure, condite con pochissimo sale e un filo di olio extravergine d'oliva, non mancheranno di conquistare il loro palato".

FAST FOOD NO, PIZZERIA SÌ?

Se i piccoli si servono poco di insalata, broccoli e spinaci, esagerano invece con la pasta. E la carne? È un alimento importante che non deve certo mancare, ma "oggi i bambini spesso ne mangiano troppa", dice il nutrizionista, "uno sbaglio che può anticipare la pubertà e aumentare il rischio di obesità da adulti. È sufficiente due volte alla settimana, sostituendola più spesso con piatti a base di legumi: fagioli e lenticchie forniscono proteine complete. E poi, pesce almeno due volte alla settimana. È il menù ideale anche per i bambini che fanno sport. E per recuperare i liquidi persi durante l'attività, meglio un minestrone di verdura che la bevanda-integratore". E come la mettiamo con i fast food? "Anche in questo caso, basta non esagerare", risponde il pediatra. "Due volte al mese va bene, ma non di più. L'hamburger e le patatine si possono fare anche a casa: sono meno pesanti e più gustose. La pizza, invece, si può proporre anche una volta alla settimana".

Adelaide Barigozzi

I CONSIGLI DI UNO CHEF CON LE STELLE

Come si fa a insegnare ai bambini ad apprezzare la bontà dei sapori genuini? "L'educazione al gusto passa attraverso i genitori, sono loro che devono abituare i figli a riconoscere le cose buone", risponde Carlo Cracco, chef pluripremiato per il suo ristorante milanese Cracco-Peck che l'1 e 2 ottobre, alla Triennale di Milano, parteciperà ai laboratori di cucina per bambini organizzati dalla Scuola della Cucina Italiana. "La prima carne che ha assaggiato mia figlia a sei mesi", continua Cracco, "è stata quella biologica di piccione, tenera, saporita e leggera. Ne è entusiasta ancora oggi che ha tre anni".

Il piatto più completo per una piccola buona forchetta?
"La pasta e fagioli. Si possono proporre anche altri legumi: le lenticchie, le cicerchie. Per abituare i bimbi a mangiare bene non c'è bisogno di piatti costosi, basta scegliere alimenti di buona qualità".

E quelli che invece vieterebbe?
"Le bevande a base di cola e gli snack costruiti apposta per creare dipendenza. Bisogna spiegare ai bambini cosa stanno mangiando: li aiuta ad apprezzare ciò che è davvero buono e a evitare ciò che non lo è".

Per piccoli menù di grande equilibrio

Correre, giocare, studiare... Per crescere, un bambino tra i 7 e i 12 anni ha bisogno ogni giorno di 1900-2100 Kcal.

- *Dosi giornaliere: 3-4 porzioni di pane da g 50, una di pasta o riso da g 70, 2 di verdura (g 50 di quella a foglia e g 250 di altri ortaggi), una di alimenti proteici (carne g 100, pesce g 120, salumi g 50, legumi secchi g 30, un uovo), 3 di frutta da g 150, una di latticini (g 200 di latte o g 125 di yogurt) e, per finire, 2-3 cucchiai di olio e 5 cucchiaini di zucchero.*
- *Varietà e alternanza: sono indispensabili nei pasti principali, che devono cambiare ogni giorno, mentre colazioni e merende possono rimanere invariate per un'intera settimana.*
- *Carboidrati e amidacei: vietatissimi i bis di pasta e patate alla mensa scolastica, deleteri per un buon equilibrio alimentare.*
- *Frutti calorici: banane, fichi e cachi vanno evitati a fine pasto e proposti invece per lo spuntino del pomeriggio, magari frullati.*
- *Dolci: il panino della merenda si può sostituire con una fettina di torta margherita o alle mele (non più di g 50).*

IN CUCINA VOGLIAMO ANDARE...

75% la percentuale di bambini che considera piacevole aiutare la mamma in cucina; tra questi il 42% lo fa perché impara delle ricette, il 15% perché ama i profumi dei cibi e soltanto il 5% perché può mangiucchiare.

80% i bambini compresi tra gli 8 e i 10 anni che amano andare a far la spesa con la mamma.

25% quelli che si divertono a spingere il carrello al supermercato o consegnare i soldi alla cassa.

I dati sono tratti da una ricerca della Fondazione Louis Bonduelle

se non mangia... le verdure

Provate con una crema tecnicolor, e poi con crocchette o spiedini, ancora più buoni se potrà prenderli con le mani!

CREMA A TRE GUSTI

Ingredienti: per 4
brodo vegetale un litro - patate g 500 - zucchine g 250 - carote g 250 - latte g 200 - una cipolla tritata - salatini - olio extravergine - sale - pepe.
Tempo: circa 50'

Rosolate le patate, pelate e a dadini, in un velo di olio con un quarto di cipolla. Unite g 400 di brodo e portatele a cottura, quindi passatele. Tenetene da parte un cucchiaio. Riportate sul fuoco la passata con g 100 di brodo e 100 di latte, sale e pepe, ottenendo una crema. Rosolate le zucchine a dadini con olio e un quarto di cipolla. Lessatele con g 200 di brodo, poi frullatele con g 50 di latte, sale e pepe. Rosolate le carote, a rondelle, con olio e un quarto di cipolla. Unite g 200 di brodo e portatele a cottura. Frullate le carote con un cucchiaio di patate passate, g 50 di latte, g 50 di brodo, sale e pepe. Distribuite nei piatti le creme e decoratele con salatini.

GALLETTE DI CECI

Ingredienti: per 4
ceci sgocciolati g 250 - latte g 50 - farina g 40 - 2 uova - lievito per torte salate - grana grattugiato - rosmarino - salvia - burro - sale.
Tempo: circa 30'

Frullate i ceci con le uova, la farina, una puntina di lievito, il latte, una cucchiaiata di grana e sale. Tuffate il composto, a cucchiaiate, nel burro spumeggiante con rosmarino e salvia. Fate rosolare le gallette su un lato, ponendo sulla parte morbida una fogliolina di rosmarino. Giratele facendo dorare anche l'altro lato, su cui si "incollerà" il rosmarino. Scolatele su carta da cucina e servitele subito.

PALLINE DI RISO

Ingredienti: per 6
riso Vialone nano g 150 - mozzarella g 150 - zucchine g 150 - carota g 100 - fagiolini g 100 - pomodoro g 100 - peperone g 50 - cipolla - brodo - vino bianco - grana grattugiato - olio extravergine - sale.
Tempo: circa un'ora più il raffreddamento

Riducete le verdure a dadini. Lessate per 3' le carote e i fagiolini. Rosolate nell'olio le zucchine e il peperone, unite poi il pomodoro e le verdure lessate e rosolateli ancora. Preparate un risotto con la cipolla, il vino, il brodo e sale. A metà cottura incorporatevi le verdure. Mantecatelo con grana e stendetelo a raffreddare. Ricavatene poi 24 palline, farcitele con un cubetto di mozzarella, passatele nel grana e infornatele a 200 °C per 2', poi gratinatele al grill.

SPIEDINI SAPORITI

Ingredienti: per 4
zucchine g 160 - würstel g 130 - peperone rosso g 80 - cipollotto g 70 - peperone verde g 40 - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 35'

Tagliate i würstel in 16 rondelle, il peperone rosso e le zucchine in 16 pezzi, il peperone verde in 8 quadrotti e il cipollotto in 8 spicchi. Preparate 8 spiedini, alternando i pezzi come nella foto, salateli, oliateli e infornateli a 200 °C per 10'. Le verdure devono rimanere croccanti.

MELANZANE IMBOTTITE

Ingredienti: per 4
una melanzana g 300 circa - 4 fette di prosciutto cotto g 80 - 2 uova - grana grattugiato - pane grattugiato - farina - burro - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 45' più la spurgatura

Tagliate la melanzana in 8 rondelle da g 25 spesse cm 1. Salatele e lasciatele spurgare per 30', tamponandole infine con carta da cucina. Imbottitele a due a due con una fetta di prosciutto e abbondante grana. Infarinate i "sandwich", passateli nelle uova sbattute, poi nel pane grattugiato e friggeteli in olio e burro. Scolateli su carta da cucina e serviteli subito.

se non mangia... il pesce

Nascondetelo nel suo piatto preferito, in tortine e focacce oppure trasformatelo in misteriose pietruzze

GNOCCHI DI MARE

Ingredienti: per 4
patate lessate g 200 - merluzzo pulito g 200 - farina g 100 - 4 pomodori - basilico - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 50'

Pelate i pomodori, svuotateli, tagliateli a dadini e marinateli con olio. Schiacciate le patate e impastatele con la farina, il pesce, frullato, e sale. Preparate gli gnocchi, tuffateli in acqua bollente salata e scolateli non appena verranno a galla. Saltateli rapidamente in padella in un velo di olio con i pomodori e guarnite con basilico.

PEPITE TRICOLORI

Ingredienti: per 4
polpa di rana pescatrice g 360 - 2 uova - farina 00 - farina di mais - semi di sesamo - semi di papavero - lattughino - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 45'

Riducete il pesce in 36 bocconcini, passateli nella farina 00, poi nelle uova leggermente sbattute. Passatene poi 12 nella farina di mais, 12 nei semi di sesamo e 12 in quelli di papavero. Friggeteli in due dita di olio, scolateli su carta da cucina, salateli e serviteli con lattughino.

FUSILLI AL MERLUZZO

Ingredienti: per 4
fusilli g 240 - merluzzo fresco g 200 - passata di pomodoro g 50 - mezza carota - sedano - prezzemolo - cipolla - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 25'

Soffriggete in un velo di olio la carota, mezzo gambo di sedano e uno spicchio di cipolla ridotti a dadini minuscoli, unite il merluzzo, sminuzzato, e saltatelo per 2'. Aggiungete la passata, sale, prezzemolo e cuocete per altri 3'. Saltatevi infine i fusilli, scolati al dente, e serviteli.

TORTINE CON SGOMBRO

Ingredienti: per 4
pasta sfoglia g 250 - sgombro sott'olio g 200 - 2 pomodori ramati - una patata lessata - basilico - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 40'

Stendete la pasta sfoglia a mm 3, ricavatene 4 dischi e con essi rivestite 4 stampini da tartelletta (ø cm 11). Ponete sul fondo una rondella di patata, unite 3 spicchi di pomodoro, g 50 di sgombro e infornate a 180 °C per 15'. Servite le tortine tiepide, con sale, olio e basilico tritato.

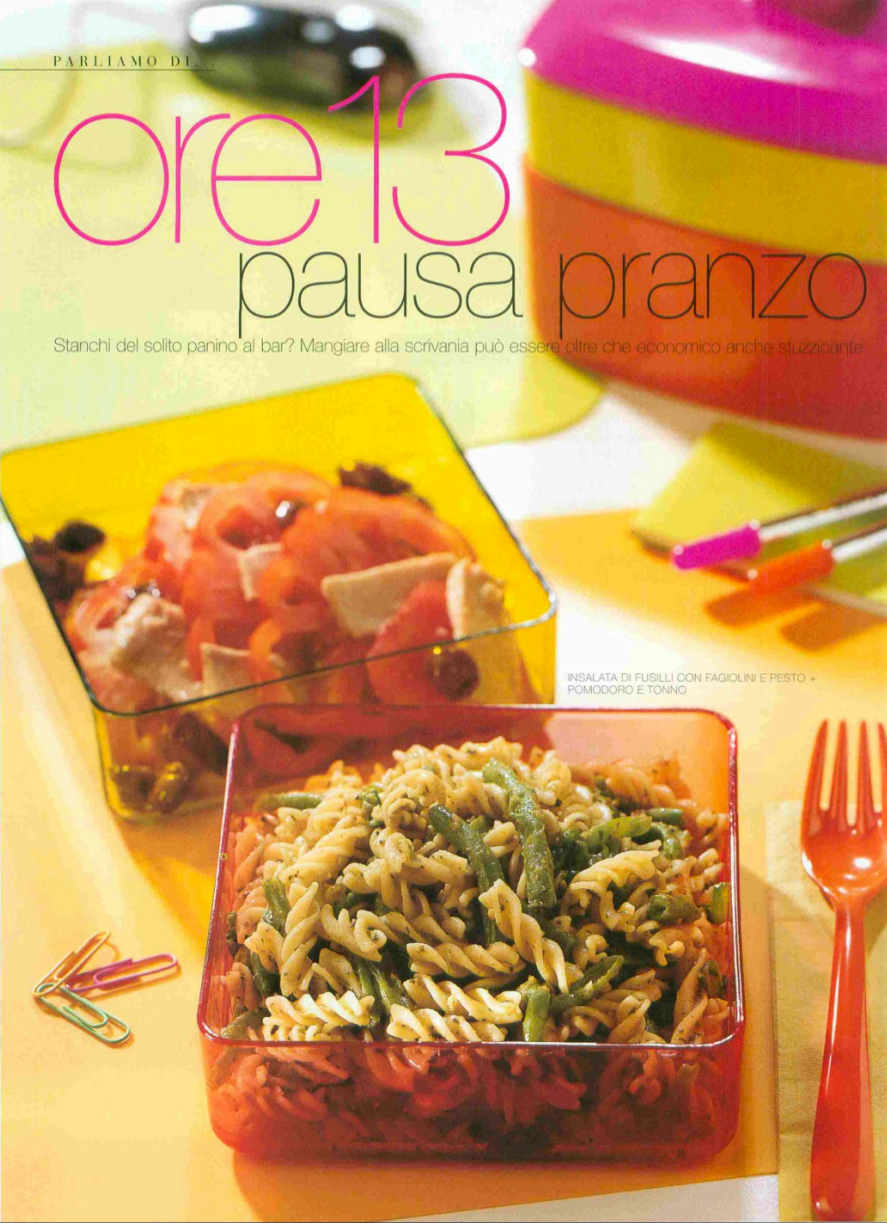
CERNIA IN FOCACCINA

Ingredienti: per 4
latte g 400 - filetti di cernia puliti e spinati g 240 - 4 focaccine - pomodoro - basilico - olio extravergine - sale.
Tempo: circa 30'

Spezzettate il pesce e ponetelo in padella con basilico tritato, 3 cucchiai di olio, il latte e un po' di sale. Coprite, accendete il fuoco e fate sobbollire per 6'. Frullate poi con un goccio di acqua e un po' di olio ottenendo una crema. Salatela, se serve, e spalmatela sulle focaccine, scaldate in forno e aperte a metà. Completate con rondelle di pomodoro.

Ricette Walter Pedrazzi
Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Art-buyer Cristina Poretti
Fotografie GianRusconi

ore 13 pausa pranzo

Stanchi del solito panino al bar? Mangiare alla scrivania può essere oltre che economico anche stuzzicante

INSALATA DI FUSILLI CON FAGIOLINI E PESTO + POMODORO E TONNO

SANDWICH DI PANE A CASSETTA AI CEREALI + INSALATA

PANE ARABO FARCITO CON SPINACI E RICOTTA +
MACEDONIA DI FRUTTA

FRITTATA RICCA +
INSALATA DI FAGIOLI

ore13 pausa pranzo

COME ORGANIZZARE LA COLAZIONE IN UFFICIO

- Per il trasporto meglio utilizzare contenitori a chiusura ermetica di plastica: sono più leggeri e non si rompono. Quando fa caldo, metteteli in una borsa termica (ne esistono di piccolissime). E le stoviglie? Saranno usa e getta, ma ci sono contenitori il cui coperchio può trasformarsi in un comodo piatto. E comunque, gli oggetti possono essere anche molto ricercati perché mangiare in ufficio è di moda: persino un marchio trendy come il giapponese Muji ha in catalogo una "schiscetta" in lacca rossa o nera!
- Capitolo cibi: sempre per problemi di trasporto, preferite quelli meno liquidi. Il minestrone, perfetto perché con l'aggiunta di pasta o riso diventa quasi un piatto unico, deve essere piuttosto denso. Se in ufficio esiste un frigorifero, riponete la "schiscetta" nel reparto verdure, meno freddo. Utilissimo un piccolo forno a microonde per intiepidire frittate, minestroni, cotolette...
- Dressing (la salsa per condire): preparatela e casa e mettetela in una bottiglietta ben chiusa, potrete così condire l'insalata in ufficio, al momento di pranzare. Condimenti possibili: olio, sale e aceto o limone; yogurt magro, sale e limone.
- Evitate il vino che può dare sonnolenza e le bevande gassate che gonfiano. Non portate da casa neppure spremute o centrifugati: le vitamine contenute nella frutta si disperderebbero dopo poco tempo. Meglio bere spremute confezionate, non zuccherate.

INSALATA DI FUSILLI CON FAGIOLINI E PESTO + POMODORO E TONNO

Ingredienti: per 1

fagiolini lessi g 100 - fusilli g 60 - un vasetto di pesto alla genovese - olio extravergine.
Secondo: tonno sott'olio g 50 - un pomodoro - olive nere snocciolate.

Tempo: circa 20'

La sera prima lessate i fusilli al dente, conditeli con un cucchiaino di olio e uniteli ai fagiolini spezzettati. La mattina, prima di uscire, aggiungete 2 cucchiaiate di pesto e mescolate. All'insalata di pasta fate seguire come secondo il pomodoro tagliato a fette, alternate con il tonno sott'olio sgocciolato e qualche oliva nera sminuzzata.

SANDWICH DI PANE A CASSETTA AI CEREALI + INSALATA

Ingredienti: per 1

3 fette di pane a cassetta ai cereali - una piccola zucchina - una piccola melanzana - 3 fettine di scamorza - 3 fette di prosciutto toscano - origano - olio extravergine - sale - pepe.
Contorno: insalata.

Tempo: circa 15'

La sera prima tagliate a fette la zucchina e la melanzana; conditele con olio, origano, sale, pepe e scottatele nella padella antiaderente o sulla griglia. Prima di uscire, preparate il sandwich, sovrapponendo le fette di pane guarnite con le verdure, il formaggio e il prosciutto alternati. Non salate troppo le verdure grigliate perché il prosciutto toscano è già molto saporito. Accompagnate con un'insalata.

PANE ARABO FARCITO CON SPINACI E RICOTTA + MACEDONIA DI FRUTTA

Ingredienti: per 1

un pane arabo - ricotta g 100 - spinaci freschi g 60 - prosciutto cotto a fettine g 60 - un piccolo pomodoro - olio extravergine - sale - pepe.
Dessert: macedonia di frutta fresca.

Tempo: circa 10'

Lavorate la ricotta con un filo d'olio, sale, pepe, poi unitevi gli spinaci freschi a foglia piccola. Aprite a metà il pane, spalmatelo con la ricotta e farcitelo con le fettine di prosciutto e le fette di pomodoro. Al panino fate seguire una macedonia di frutta fresca.

FRITTATA RICCA + INSALATA DI FAGIOLI

Ingredienti: per 1

patata lessa g 200 - una zucchina - grana grattugiato - 2 uova - olio extravergine - sale - pepe.
Contorno: cannellini lessi g 70 - 2 cetrioli marinati - lattughino.

Tempo: circa 15'

La sera prima tagliate a rondelle la patata lessa e la zucchina; fate rosolare bene le verdure in padella in un velo d'olio caldo, salatele leggermente, poi versatevi sopra le uova già sbattute a parte con un cucchiaio di grana, sale, pepe e procedete nella cottura della frittata, girandola una volta. Prima di uscire, preparate un'insalata di cannellini, lattughino e cetrioli a fettine.

COTOLETTA CON PASTA E POMODORO + MELA ALLO YOGURT

Ingredienti: per 1

una fettina di fesa di vitello g 150 - pasta (anellini) g 40 - 2 pomodori - Tabasco - Worcester - farina - pane grattugiato - burro - uovo - olio extravergine - sale.
Dessert: una mela verde - un vasetto di yogurt.

Tempo: circa 20'

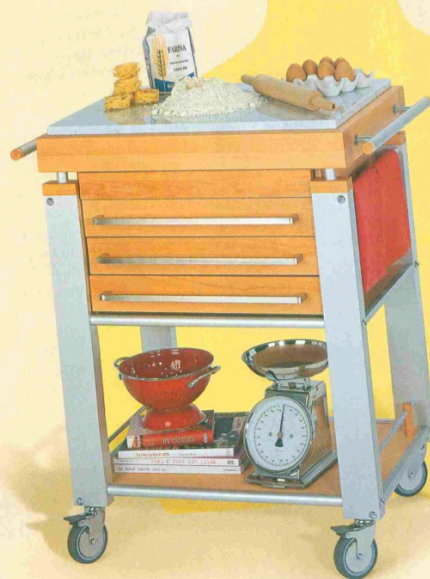
La sera prima salate la carne, passatela nella farina, nell'uovo sbattuto, nel pane grattugiato, poi friggetela in olio e burro caldi. Asciugatela bene con carta da cucina. Lessate la pasta. La mattina, pelate e svuotate i pomodori, tritateli e mescolateli alla pasta; condite con olio, sale, Tabasco e Worcester. Accompagnate la cotoletta con l'insalata di pasta. Completate con spicchi di mela non pelata, conditi con yogurt.

MINESTRONE CON POLLO, RISO E CECI + FRUTTA FRESCA

Ingredienti: per 1

mezza busta di minestrone di verdure surgelato - petto di pollo g 100 - ceci lessi g 50 - riso g 30 - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe.
Dessert: frutta fresca.

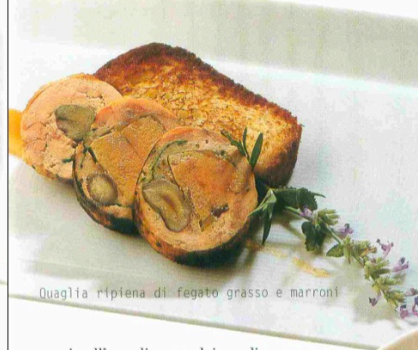
Tempo: circa un'ora

La sera prima, tagliate a dadini il pollo e arrostiteli con un filo d'olio, sale, pepe. Preparate il minestrone con mezzo litro di brodo, le verdure surgelate, poi dividetelo in due porzioni. La mattina dopo, portate a bollore una porzione, unite i ceci e cuocetevi il riso. Poi aggiungetevi il pollo. A seguire frutta fresca.

Sopra: l'antipasto in lavorazione. Sotto: zoom sui prodotti usati; quattro chiacchiere dei Tonola con Patrizia Caglioni (vice direttore) e Toni Cuman

chef in primo piano

ANDREA TONOLA

Le sue qualità? Notevole istinto, creatività e voglia di confrontarsi con gli altri. Così ha costruito una personale e genuina cucina del territorio. Da provare alla "Lanterna Verde" di Chiavenna

Trote. La cucina dello chef che questo mese è venuto a trovarci in redazione deve tutto a questi pesci. Il papà ne aveva un allevamento negli anni 50, e queste sono ancora oggi pescate nelle tre vasche, alimentate dall'acqua cristallina del torrente Vertura, a fianco del ristorante di famiglia, la "Lanterna Verde" a Villa di Chiavenna. I Tonola lo costruirono negli anni 80, in sostituzione della rustica osteria dove offrivano trote, appunto, e formaggi di malga. Nel locale Andrea, fresco di diploma dell'Istituto alberghiero, muove i primi passi: prima si fa le ossa con la semplice cucina paterna; poi la frequentazione di colleghi affermati, stage anche all'estero (l'ultimo, entusiasmante, sulla lavorazione del cioccolato) e soprattuto l'esperienza gli consentono di realizzare piatti sempre più raffinati grazie all'uso discreto dei condimenti e a prodotti locali di primissima qualità. Fra i quali non mancano, naturalmente, le trote.

Oltre alle trote, quali sono i prodotti tipici?
"Innanzitutto i formaggi e le ricotte, ma anche i conigli, i capretti allevati dai pastori valtellinesi, senza dimenticare le verdure dell'orto di casa e le castagne. Per raccoglierle, in stagione, viene mobilitata tutta la famiglia", risponde Andrea.

"Ma oltre ai prodotti, per fare una buona cucina sono importanti anche le attrezzature, e le nostre sono super", interviene Antonio, fratello dello chef, che porterà avanti questa intervista mentre Andrea si affaccenda ai fornelli per approntare, in anteprima, il menù che 'andrà in scena' questo mese alla "Lanterna Verde" con il logo de "La Cucina Italiana". Si tratta di *quaglia ripiena di fegato grasso e marroni* (antipasto); *lasagnetta ai cipollotti* (primo); *dorso di coniglio con polenta* (secondo); *tortino di grano saraceno* (dessert).

Le attrezzature alle quali tenete di più?
"Dei grandi forni di ultima generazione, ma anche apparecchi più piccoli, come la gelatiera che manteca a tempo di record o il curioso apparecchietto comprato a Shanghai che trasforma carote e zucchine in 'trucioli' adatti a rivestire carni o pesci".

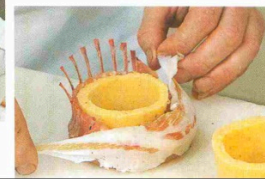
Una ricetta tipica rielaborata dallo chef?
"I *tajadin dulz de Villa*. I tradizionali gnocchi di farina di castagne conditi con *sferza* (un soffritto di burro e cipolla). Andrea li trasforma in *maltagliati* di farina mista, bianca e di castagne, che ricevono una leggera 'sferzata' saltati in pa-

Quaglia ripiena di fegato grasso e marroni

A destra, lo chef mentre mostra il funzionamento dell'apparecchietto per fare i "trucioli" di verdure al vice direttore incuriosito. Nelle altre sequenze fotografiche, Andrea in piena attività; antipasto, primo e secondo pronti per lo scatto finale

Lasagnetta ai cipollotti

Dorso di coniglio con polenta

di Simona Bruscagin

MIXER A IMMERSIONE

A tutti gli effetti, sono dei frullatori, anche se in versione mini e dalla caratteristica impugnatura di forma allungata: maneggevoli, si possono utilizzare per frullare, tritare, tagliare e anche mescolare. Alcuni modelli sono forniti di accessori specifici, per esempio il bicchiere graduato dove inserire i cibi da sminuzzare, la frusta per montare le uova o addirittura con il kit per mettere sottovuoto gli alimenti. Quasi sempre realizzati in materiale plastico resistente al calore, per consentire di frullare i cibi liquidi e caldi anche direttamente nella pentola, hanno una potenza di circa 250-300 watt e la lama in acciaio inox. A seconda degli apparecchi, questa può essere staccabile, così da pulirla sotto l'acqua corrente o addirittura in lavastoviglie. Per poter essere tenuti a portata di mano, sono anche venduti con un supporto da fissare al muro.

DA APPENDERE - L'anello posto sulla parte superiore consente di agganciare il frullatore a immersione MX 24 di Girmi (telefono 0323860111) alla parete. Il motore ha 150 watt di potenza, mentre le lame sono in acciaio inox. **€ 16**

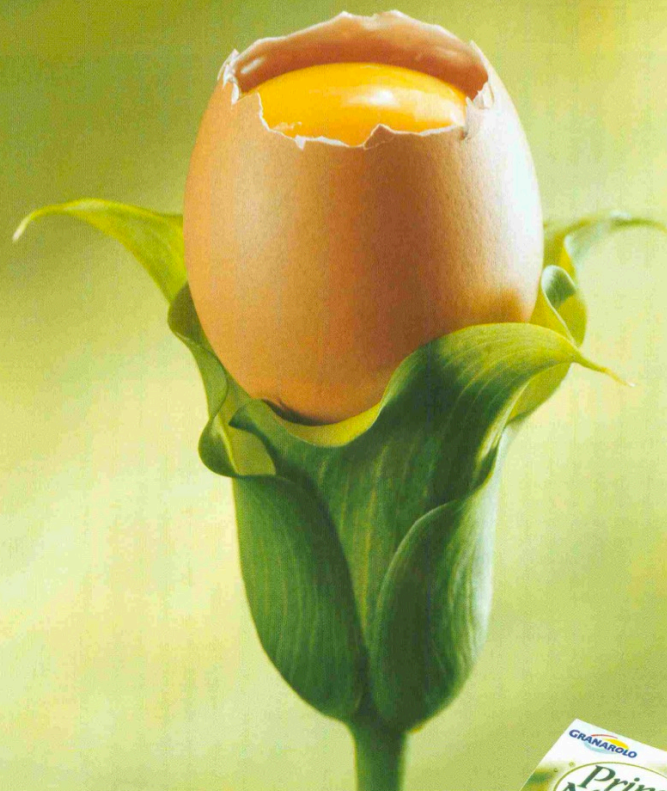
ACCESSORIATO - SB70 Black & Decker (tel. 03923871) è fornito con accessori per frullare, tagliare e mescolare e con bicchiere graduato da 0,5 litri. Il motore ha 300 watt di potenza; un pulsante consente di estrarre facilmente le lame. **€ 39,95**

POTENTE - Faciclick di Moulinex (Groupe Seb Italia, tel. 02457751) ha il motore da 450 watt regolabile anche sulla funzione turbo. Con bicchiere da 0,8 litri, ha piede smontabile per facilitare la pulizia. Disponibile in due colori. **€ 24,50**

MANUTENZIONE. IN GENERE, TUTTI GLI ACCESSORI POSSONO ESSERE LAVATI SIA IN ACQUA CORRENTE SIA IN LAVASTOVIGLIE. IL CORPO MOTORE NON DEVE MAI ESSERE BAGNATO, MA PUÒ ESSERE PULITO PASSANDOVI UN PANNO UMIDO. PER LAVARE IL BICCHIERE DOSATORE VERSARVI DELL'ACQUA TIEPIDA UNITA A UN POCO DI DETERSIVO E AGITARE MOLTO BENE. INFINE, SCIACQUARE

CON BASE DI APPOGGIO - Un supporto consente di tenere sempre a portata di mano sul piano di lavoro il mixer Bravosimac FM 200 di Simac (tel. 0415139611): potenza di 200 watt, lame in inox e bicchiere graduato da 0,5 litri. **€ 19,90**

SICURO - Il frullatore a immersione HM811 di Amstrad (telefono 0290090169), con lame in acciaio e potenza di 170 Watt, ha l'impugnatura anatomica con tasto di sicurezza. È fornito con un bicchiere graduato da mezzo litro. **€ 14,90**

CON SOTTOVUOTO - Minipimer Fresh System di Braun (telefono 02667861) è dotato di pompa e contenitori in vetro Pyrex® per mettere i cibi sottovuoto. Con bicchiere graduato e frusta metallica, si può pure fissare alla parete. **€ 129,90**

Tortino di grano saraceno

A destra, il dessert finito: guarniscono il tortino, da servire caldo, frutti di bosco e un morbido gelato alla vaniglia. Sotto, zoom su mirtilli, more e lamponi. I Tonola li raccolgono nei boschi vicini al ristorante

della con burro, cipolla e un pizzico di camomilla in polvere".

Eh?... Camomilla?

"Sì, proprio camomilla. Ne cogliamo i fiori nei nostri prati e li facciamo essiccare: è un tocco suggeritoci da un curato, appassionato gastronomo. Essicchiamo anche le castagne, che facciamo macinare in un mulino appena oltre il confine svizzero. Così è nostra anche la farina per i maltagliati".

Oltre a essiccare, affumicate?

"Naturalmente! Nell'apposito apparecchio, utilizzando segatura di ciliegio e legni aromatici, affumichiamo trote e le carni dei maialini".

Quanti menù proponete? E a che prezzo?

"Ne abbiamo tre: 'stagionale' a 43 euro; 'Valchiavenna', tipico, a 38/44 euro; 'della memoria', di trota, a 30 euro".

E quello de "La Cucina Italiana"?

"Avrà un prezzo promozionale di 40 euro. Tutti i menù includono uno stuzzichino di benvenuto e i dolcetti con il caffè; non sono compresi, invece, il coperto (3 euro) e le bevande."

La cantina è ben fornita?

"Abbiamo 10.000 bottiglie, il meglio dell'enologia valtellinese e alcune 'perle' dal mondo", dice orgoglioso Andrea, che è maître-sommelier".

Chi sta in sala?

"Le nostre mogli, Cecilia e Patrizia, con Giovanna, nostra sorella. E c'è la mamma 'formichina', sempre in movimento tra la cucina e l'orto".

La sala da pranzo del ristorante: calda, con molto legno, può ospitare circa 80 persone. È usata solo nei periodi freddi; d'estate si pranza in una veranda della stessa capienza. L'indirizzo: "Lanterna Verde", fraz. S. Barnaba 7, Villa di Chiavenna (SO), tel. 034338588; chiuso martedì sera e mercoledì, solo mercoledì in estate

*a cura di **Toni Cuman** (ha collaborato **M. G. Predolin**); foto **Riccardo Lettieri***

LASAGNETTA AI CIPOLLOTTI

Ingredienti: per 4 persone

filetti di salmerino (o trota) g 200 - 12 cipollotti - 2 grosse zucchine - un mazzetto di basilico - timo - 16 dischetti di pasta fresca (Ø cm 10) - 1/2 litro di panna fresca - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo: circa un'ora

Saltate velocemente in padella i filetti di pesce a dadini, con poco olio caldo e un rametto di timo; salate e pepate. Rosolate in un velo d'olio i cipollotti a filetti, insieme con le zucchine, anch'esse a julienne; aggiustate di sale e pepe. Dopo circa 10' unite la panna e fate ridurre il sugo di un terzo; lasciatelo raffreddare. Scottate i dischetti di pasta in acqua bollente salata, poi scolateli e fateli raffreddare su un canovaccio. Preparate 4 lasagnette, ognuna con 4 dischetti di pasta sovrapposti, farcite con i dadini di pesce e il sugo di verdure, quindi passatele per 10' nel forno a vapore (in assenza di questo, potete usate quello tradizionale con una ciotola d'acqua). Frullate intanto g 60 d'olio con il basilico e qualche grano di sale, poi versate questa salsina sulle lasagnette appena sfornate. Servitele subito.

A PRESA... DIRETTA

A incasso, lineari, a pomolo oppure esterne? E poi, orizzontali o verticali, decorative o ergonomiche, e di quale materiale? Difficile orientarsi tra le maniglie per cucine, perché ce ne sono davvero di tutti i tipi. Una piccola guida per aiutarvi nella scelta

Nelle moderne cucine, costituite prevalentemente dal susseguirsi di piani lisci e continui, la maniglia non è soltanto una semplice impugnatura: è anche un elemento fortemente caratterizzante dell'arredo. Ne esistono di tantissime forme e materiali, sebbene i criteri a cui deve sempre obbedire siano sostanzialmente due: la funzionalità e l'ergonomia della presa.

Esterne: le più decorative

Sono quelle immediatamente visibili, perciò costituiscono un vero e proprio elemento di decoro. Possono essere di qualsiasi forma e dimensione, basta che siano coordinate all'ambiente; generalmente sono realizzate in metallo e con le estremità arrotondate perché, in caso contrario, costituirebbero un potenziale pericolo per i bambini. Sono facilmente pulibili in quanto non accumulano la polvere.

Lineari a incasso: funzionali

Sono certamente tra le più ergonomiche e permettono differenti punti di presa (a scapito però della facilità di apertura). I materiali più usuali sono l'alluminio naturale e satinato, l'acciaio o i laccati; per quanto riguarda i metalli, bisogna fare attenzione alle possibili ditate lasciate durante l'utilizzo, mentre le maniglie lineari laccate sono facilmente danneggiabili da anelli e bracciali.

Singole a incasso: problematiche

Hanno le stesse caratteristiche delle maniglie lineari, con l'inconveniente di vincolare la presa in un unico punto. Inoltre, non sono facilmente pulibili in quanto favoriscono l'accumularsi della polvere proprio nella fessura che funge da impugnatura.

Pomoli: i più tradizionali

Sono tipici delle cucine in stile antico. La loro impugnatura non è sempre tra le più pratiche, tuttavia impediscono la deformazione della cerniera dell'anta poiché concentrano la presa in un unico punto, di solito quello che sollecita con minor sforzo l'apertura. I materiali maggiormente utilizzati sono l'ottone (naturale, brunito oppure cromato), il legno o la plastica che, pur essendo molto duttile e quindi adatta ad assumere forme particolari, salvo rare eccezioni conferisce all'arredo un aspetto di bassa qualità. I pomoli possono essere pieni o vuoti : nel secondo caso bisogna fare attenzione perché, se urtati, si ammaccano con maggior facilità.

architetto Arturo Dell'Acqua

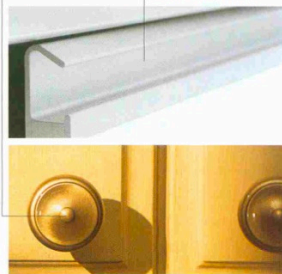
PROTAGONISTA

La maniglia può diventare anche un segno grafico che caratterizza il design di tutta la cucina. Per esempio, se è utilizzata in serie, come nel "Sistema Continua W" di Binova, per interrompere la linearità di una parete

COME UN TEMPO

Per una cucina in stile i pomoli sono perfetti, soprattutto se in ottone trattato (Siematic) che dà un effetto antico

A SCOMPARSA

Le maniglie a incasso lineari sono fra le più funzionali: quelle con profilo a "U" (qui, in una cucina di Schiffini facilitano anche la presa)

INCASSATE

Hanno il pregio di non sporgere e quindi di non ostacolare i movimenti in cucina. Inoltre sono facilmente inseribili in ante e pannelli di qualunque materiale: Arclinea utilizza per esempio quelle in acciaio inox con il mdf, conglomerato di polvere di legno

ANTIPOLVERE

Il fondello curvo elimina il problema del deposito di polvere nelle maniglie a incasso lineari di Siematic

ORIENTALEGGIANTI

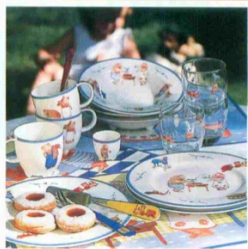
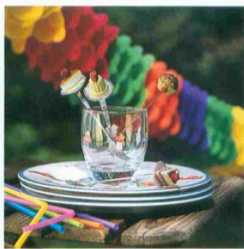
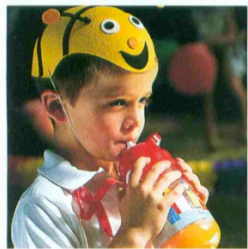
Ergonomia e un chiaro richiamo al Giappone per le maniglie esterne a semicerchio (Schiffini)

INVITO DI... STAGIONE

Tra alzatine seicentesche e insetti di vetro tanti fichi, veri e golosi oppure finti e bellissimi. Protagonisti della tavola più suggestiva di fine estate

Realizzazione e testo Laura Arduin
foto Bella & Ruggeri

BUON COMPLEANNO!

Per la festa di Elena, un girotondo di cagnolini, gattini e orsacchiotti. Sparsi su tazze e bicchieri, piattini e tovaglie

Una famiglia di orsetti, gatti malandrini, cagnolini impertinenti. Tutti radunati sulla tavola per festeggiare Elena, cinque anni di lentiggini e di capelli rossi. Un tipino con le idee ben chiare: "Io sono il capo della mia mamma", ripete agli amichetti invitati al suo compleanno. E intanto spegne le candeline infilzate in una golosissima torta di cioccolato. Ma ci sono anche buoni biscotti preparati in casa, calde uova alla coque, frullati e succhi di frutta. E poi stoviglie allegrissime. Così, posati sulle tovagliette ("New Vichy" quelle a quadretti, "Family Bears" quelle con gli orsi) ecco piatti, tazze e portauovo di porcellana, biberon e bicchieri di vetro, posate con manico di smalto: quelli con cani e gatti fanno parte della serie "Meow Wow Wow", quelli con gli orsetti appartengono alla linea "Family Bears". Poi c'è la cartelletta, sempre con il motivo "Meow Wow Wow", che contiene tutto il necessario per far festa: cappello, piatti e bicchieri in carta, portacandeline in ceramica. Le forchettine con la torta sono invece della serie "Summer". Infine, per bere senza sporcarsi troppo, ecco coppe con due manici e bottiglie rosse e gialle in plastica ("Family Bears", sempre con disegni di orsetti), perfette anche quando si è in viaggio con mamma e papà.

Per informazioni: Villeroy & Boch, via Sandro Sandri 2, Milano, tel. 026558491

Foto Ludovica Sagramora Sacchetti

INVITO DI... STAGIONE

I frutti di settembre come fonte di ispirazione. Il fico, per esempio: la sua buccia ha diverse tonalità di verde, la polpa è rosa. Colori con i quali giocare per realizzare un'apparecchiatura a tema, piena di suggestione. Basta trovare gli elementi adatti. Perfetti i tavolini quadrati con struttura in ferro e piano in legno grezzo. Possono essere anche numerosi: secondo la necessità, si tengono separati (come nella foto a pag. 113) oppure si uniscono tra loro per comporre tavole più o meno grandi, rettangolari, quadrate; per le seggiole, cuscini in lino stampato a fiori (rispettivamente, tavolino € 280, sedia 130, cuscino 25). Gioca a spiazzare, per il suo effetto *trompe-l'oeil*, la decorazione: su una foglia vera di fico sono posti un frutto intero (commestibile) e uno a metà (in ceramica), quest'ultimo realizzato da una manifattura vicentina, fondata addirittura nel Seicento (Manifattura Ceramiche Barettoni, € 10). Mix di rosa e verde per le americane e i tovaglioli, entrambi in lino con orlo a giorno (Tessilarte, rispettivamente € 17 cad. e 13 cad.). Effetto antico per il sottopiatto in metallo patinato, in ceramica i piatti (rispettivamente € 28,50 cad., 12 cad. il piatto piano e la ciotola). Posate in Silverplate satinato (Gervasoni, € 114 il set da 5 pezzi), calici in vetro lavorato color ametista (Bitossi, € 4,06 cad.). Fermatovagliolo con fiore in vetro (€ 4,06).

■ **QUASI UNA NATURA MORTA** (foto a pag. 112 in alto). Cortocircuito tra passato e presente: l'alzata in metallo patinato verde rame (€ 110), la libellula in vetro appesa al bordo (€ 12), la disposizione dei fichi - veri nella coppa, finti alla base (Manifattura Ceramiche Barettoni, € 12 quello intero aperto) - sono identici a quelli riprodotti in un quadro di Giovanna Garzoni, pittrice vissuta nel Seicento.

■ **ROSA&VINACCIA** (foto a pag. 112 in basso). Il primo è il colore del tovagliolo, il secondo dell'americana (tutto Tessilarte): continua così il gioco cromatico di questa tavola di fine estate. In gres smaltato, effetto craquelé, il servizio di piatti (Geneviève Lethu, € 10,20 quello piano, 9,90 la ciotola). Il mezzo fico è finto.

■ **POSTOTAVOLA CON FICO** (foto sopra). La piccola alzatina, in vetro lavorato color ambra (Bitossi, € 2,06), contiene un frutto vero. In ceramica arenaria il piatto (Geneviève Lethu, € 10,70), con manico forgiato le posate verdi (€ 150 il set da 24 pezzi).

■ **VERI O FALSI?** (foto al centro): i fichi da mangiare sono raccolti nella bella alzata in ghisa (€ 75). Quelli di ceramica sono tutt'uno con il piatto a foglia (Manifattura Ceramiche Barettoni, € 80). Bicchieri verdi (Geneviève Lethu, € 16,30 cad.).

■ **DAL QUADRO ALLA TAVOLA** (foto in basso). Un'idea d'effetto: riprodurre con la fotocopiatrice un dipinto e farlo diventare elemento decorativo (per esempio, un'americana). Quello scelto è firmato da Garzoni.

Il servizio è stato realizzato presso il negozio Maison&Jardin (corso Matteotti 89, Lecco, tel. 0341250528) che ha fornito anche gli oggetti non attribuiti diversamente

INDIRIZZI UTILI

Bitossi Home, via Pietramarina 53, Sovigliana Vinci (Fi), tel. 0571902131
Geneviève Lethu, corso Vercelli 59, Milano, tel. 0243981466
Gervasoni, Z. I. Udinese, Pavia di Udine (Ud), tel. 0432656611
Manifattura Ceramiche Barettoni, via Molini 3, Nove (Vi), tel. 0424590013
Tessilarte, via Toselli 100, Firenze, tel. 055364097

Nel numero di giugno, il tovagliolo in fiandra Poison oro di Geneviève Lethu era segnalato con un prezzo sbagliato: quello giusto è 5,90 euro. Ci scusiamo con gli interessati e con i lettori

di Walter Pedrazzi

LIEVITAZIONE NATURALE

Detta anche acido-lattica, agisce lentamente ma così consente di disgregare meglio il glutine della farina, rendendolo più digeribile. Si utilizza per realizzare pani rustici, meglio se a base di farina integrale, che risultano un po' meno soffici di quelli ottenuti con il classico lievito di birra, ma in compenso posseggono aroma e sapore particolari, si conservano più a lungo e non sviluppano muffe

foto Riccardo Lettieri

Si realizza con due metodi diversi: il primo, più laborioso, consiste nel preparare del lievito acido partendo da farina impastata con yogurt (1 vasetto per kg di farina e g 500 di acqua tiepida); si lascia riposare per 12 ore l'impasto, che sarà molliccio e colloso (**foto 1**), si reimpasta con altra farina aggiungendo un po' di lievito di birra, e dopo 12 ore di riposo si utilizza nella misura di g 200-300 per ogni chilo di farina. È il primo passo per ottenere la cosiddetta "pasta madre", ossia quel pezzetto di impasto lievitato che permette di innescare la fermentazione nella farina per la panificazione. Il secondo metodo è più semplice in quanto utilizza l'impasto di yogurt, acqua e farina direttamente, senza ulteriori lavorazioni. Con questo si possono realizzare anche pani di farina integrale. Dopo aver fatto maturare l'impasto per 12 ore (la fermentazione acida non gonfia la pasta, **foto 2**), si completa con g 100 di farina, un cucchiaio di olio di oliva, g 18 di sale, g 10 di bicarbonato e un pizzico di cremortartaro (**foto 3**). La pastella ottenuta va versata in uno stampo a cassetta (ben oliato), quindi si guarnisce con fiocchi di frumento. Cuocendo in forno a 170 °C per circa un'ora si ottiene un pane dall'aspetto molto rustico (**foto 4**), ma sicuramente ricco degli aromi e dei sapori intensi di "una volta" e, cosa importante, facilmente digeribile.

UN PRODOTTO INTELLIGENTE

Per fare il pane "come una volta", ossia con il metodo della fermentazione acida, ma senza i tempi lunghi di preparazione che questa richiede, si può utilizzare la pasta acida essiccata. Per esempio, il "Baule Volante": certificato "agricoltura biologica" e privo di OGM, è un fermento attivo per la panificazione con cui si possono preparare 1,5 kg di pane di farine varie: integrale di frumento, di segale, kamut ecc. Garantisce una lievitazione naturale ottenuta con la pasta madre, ma deve essere "attivato" con il tradizionale lievito di birra.

alimentazione e salute

olio extravergine

È il re della dieta mediterranea, ricco di qualità preziose per il nostro benessere. Per esempio, è in grado di diminuire il colesterolo "cattivo" e aumentare quello "buono". Però va usato con moderazione perché è pur sempre un grasso. E perché mantenga inalterate le sue caratteristiche va consumato entro un anno dalla produzione e conservato al riparo da luce, calore e odori

È l'olio di qualità più elevata: non solo dev'essere ricavato dalle olive unicamente con processi meccanici, cioè senza venire raffinato, ma deve anche avere un'acidità contenuta. È il condimento ideale, come dicono le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" proposte dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, da preferire a burro, margarina e panna. Va usato preferibilmente a crudo, ma è adatto anche per cuocere. Non bisogna però superare le dosi consigliate, che sono molto basse: 10 g, ossia un cucchiaio da minestra, per tutti gli usi della giornata (condire, friggere ecc.). E ciò perché come tutti gli oli, sia di semi sia d'oliva, è composto per il 99,9% da grassi ed è quindi assai calorico: un grammo di grasso apporta 9 calorie, in un solo cucchiaio ce ne sono quasi un centinaio!

È la composizione chimica a distinguerlo dagli altri grassi. Intanto è ricco di *acido linoleico*, sostanza in grado di diminuire il colesterolo LDL (quello che facilita la formazione delle placche aterosclerotiche) e di aumentare il colesterolo HDL, ritenuto invece protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari. E poi abbonda di antiossidanti, termine con cui si indica una serie di molecole a struttura chimica molto diversa una dall'altra, ma accomunate dall'avere un qualche effetto positivo sull'organismo: come prevenire patologie tipo tumori, infarto, ictus e Alzheimer, rallentare l'invecchiamento della pelle, aumentare la fertilità... Gli antiossidanti per ora conosciuti sono circa 4000, ma è un numero in continuo aumento. Ancora: di molti si sa poco circa la loro resistenza alla cottura, al lavaggio o alle lavorazioni industriali cui sono sottoposti gli alimenti che li contengono, tutte procedure che potrebbero in qualche modo alterarli e non renderli più disponibili. Con certezza si sa però che le olive possiedono elevate quantità di antiossidanti e che questi "passano" nell'olio. In particolare, *fenoli* e *flavonoidi* sono presenti nella polpa, la parte che contribuisce di più alla produzione dell'olio d'oliva, mentre la vitamina E si trova soprattutto nel seme (ecco perché gli oli di semi sono più ricchi di questa vitamina rispetto a quelli d'oliva).

La concentrazione di antiossidanti dipende dalla varietà, dal clima e dalla zona di coltivazione, dalle condizioni di raccolta e dal tipo di lavorazione delle olive. Olive acerbe ne contengono meno di quelle ben mature, perché il sole ne favorisce la presenza. Si stima che la loro quantità possa variare da 50-100 fino a 800 mg al kg: è massima nell'extravergine e più bassa nell'olio d'oliva. Alcuni antiossidanti, inoltre, interagiscono fra loro potenziando reciprocamente gli effetti: per esempio, quelli presenti nell'olio sono in grado di aumentare l'assorbimento del *licopene,* l'antiossidante caratteristico del pomodoro ben maturo. Per questo la classica insalata di pomodori condita con un filo di extravergine, tipica della dieta mediterranea, è un concentrato di sostanze protettrici.

Da non trascurare è la conservazione: il tempo e la luce riducono la presenza di antiossidanti. Dunque, meglio non fare scorte di extravergine, ma acquistarlo in negozi con grande smercio e consumarlo entro l'anno di produzione. È meglio riporlo in bottiglie di vetro verde scuro o coperte da un foglio di alluminio, tenute al riparo da luce, aria e calore. Così la durata e la validità nutrizionale sono garantite per 14-16 mesi; poi, gradatamente, fragranza e sapore si affievoliscono perché i *fenoli*, che lo proteggono dall'irrancidimento, col tempo si esauriscono. Anche gli odori possono alterare l'olio, proprio per la sua capacità di assorbire le fragranze (è la ragione per cui è utilizzato nella produzione dei profumi). Per isolarlo perfettamente dall'esterno non serve neppure il dosatore metallico, tanto utile nell'evitare fastidiosi sgocciolamenti: meglio usare il tappo a vite.

dott. Manuela Poggiato
Medico internista

Attenzione! Contrariamente a quanto comunemente si pensa, il pinzimonio può diventare un antipasto a elevato apporto calorico. Un cucchiaio di olio fornisce infatti ben 90 calorie!

È bene variare la qualità delle verdure per usufruire al meglio di vitamine, sali minerali e fibre di cui sono ricche

Il sapore e la densità dell'olio non modificano la quantità di calorie che esso contiene. Si può quindi scegliere l'extravergine che più ci piace

L'olio non contiene colesterolo e può quindi essere consumato anche dalle persone con ipercolesterolemia; è ricco in antiossidanti, i cui effetti benefici vengono potenziati dalle sostanze presenti nella verdura di stagione

Il pinzimonio può essere composto da tanti tipi di verdura di stagione, dal primaverile ravanello al sedano bianco estivo, dall'invernale finocchio alle carote. Si taglia la verdura a bastoncini, spicchi e ciuffetti e la si intinge in olio condito con sale, pepe, aceto o limone, oppure aromatizzato a piacere con erbe e spezie. Si può usare una varietà delicata come quella ligure o più saporita come la pugliese, ma sempre extravergine.

olio extravergine

Ricette Davide Oldani
realizzate da Davide Novati
Consigli nutrizionali
dott. Annalisa Mascheroni dietologa
Foto Riccardo Lettieri
Art-buyer Cristina Poretti

482 Kcal
Proteine g 16
Grassi g 18
Zuccheri g 64

Trofie al pesto e acciughe

dose per 1 persona
trofie fresche g 80
scarola g 40
basilico g 20
pinoli g 15
parmigiano g 5
1 filetto di acciuga sott'olio
2 cucchiaini di olio extravergine
sale - pepe
tempo: circa 15'

Portate a bollore l'acqua per le trofie, salatela e cuocetevi la pasta. Nel frattempo arrostite in una padella antiaderente, senza grassi, la scarola e tenetela in caldo. Frullate il basilico con i pinoli, il parmigiano, mezzo filetto d'acciuga, l'olio. Aggiustate di sale e pepe e, se necessario, diluite con un goccio di acqua di cottura delle trofie. Scolate queste ultime e conditele con il pesto, la mezza acciuga rimasta tagliata a pezzettini e la scarola.

Tipica ricetta della cucina ligure, piuttosto ricca in calorie, puo essere considerata un piatto unico e completata quindi da una insalata di carote grattugiate. La giornata alimentare deve prevedere un altro pasto a base, per esempio, di frittata con zucchine cotta al forno, accompagnata da pane oppure riso integrali. E poi spuntini con frutta fresca o yogurt, anche con aggiunta di frutta di stagione.

Minestrone con pasta

dose per 1 persona
ditalini rigati g 30
carota g 30
patata g 30
fagiolini g 30
piselli sgranati g 20
sedano g 20
cipollotto g 20
2 cucchiaini di olio extravergine
sale - pepe
tempo: circa 45'

Portate a bollore g 500 di acqua, poi salatela leggermente. Tagliate a piccoli pezzi tutte le verdure. Versate nell'acqua bollente prima la patata e la carota, dopo 5' i fagiolini, dopo altri 10' le restanti verdure e portate a cottura. Lessate i ditalini a parte, quindi versateli nel minestrone ormai cotto, condite con l'olio extravergine crudo, aggiustate di sale, pepe e servite caldo o tiepido.

Il piatto è ricco di vitamine, sali minerali e fibre. La pasta può essere sostituita dal riso oppure dall'orzo. Per completare il pasto, fesa di tacchino cucinata al forno con peperoni. La cena potrà essere rappresentata da orata o branzino al cartoccio con contorno di patate e pomodoro fresco, pane integrale. Senza dimenticare la frutta fresca.

255 Kcal
Proteine g 6
Grassi g 11
Zuccheri g 33

289 Kcal
Proteine g 22
Grassi g 17
Zuccheri g 12

Sogliola e "maionese" di zucca

dose per 1 persona
filetti di sogliola g 120
polpa di zucca g 80
farina g 10
3 cucchiaini di olio extravergine
maggiorana fresca
sale
tempo: circa 25'

Tagliate a tocchi la zucca, avvolgetela in un foglio di alluminio e cuocetela in forno a 180 °C per 15-20'. Infarinate leggermente i filetti di sogliola e rosolateli in padella con un cucchiaino di olio, salateli e teneteli in caldo. Frullate la zucca, cotta, con l'olio rimasto, un pizzico di sale e, se necessario, un goccio di acqua. Unite alla "maionese" alcune foglie di maggiorana e servitela con il pesce.

Piatto ricco in proteine, acidi grassi essenziali, vitamina A. Dal punto di vista nutrizionale sarà utile aggiungere della pasta integrale con melanzane e completare la giornata con un piatto di pasta e ceci o fagioli, che potrà anche essere servito freddo, e spinaci all'agro. Si ricorda l'importanza di consumare ogni giorno un'adeguata prima colazione.

BIMBI A SCUOLA DALLO CHEF

Ha 18 anni ma non li dimostra. La Scuola de "La Cucina Italiana", creata nel 1987, col tempo è diventata sempre più propositiva. Ha insegnato a cucinare a migliaia di persone, ha ospitato manifestazioni, dibattiti ed è oggi un apprezzato riferimento gastronomico non solo a Milano, dove ha sede. Non stupitevi, perciò, se per il suo "debutto" in società ha in progetto grandi festeggiamenti, che non anticipiamo per non rovinarvi la sorpresa: il mese prossimo vi daremo il programma dettagliato. Possiamo però darvi due anticipazioni. La prima è che già da settembre sarà in funzione la nuova sala ristorante della Scuola: un regalo per i suoi "primi" 18 anni, ma anche un invito ad andare a vederla. La seconda è che nel Salone d'onore della Triennale di Milano, nei giorni 1 e 2 ottobre, lo chef della Scuola Sergio Barzetti (in alto) terrà dei "laboratori di cucina per bambini" con Lollypot, la divertente pentolina creata con l'aiuto delle aziende Ballarini e 20th Century Fox per aiutare la Fondazione Francesca Rava- N.P.H. Italia Onlus a raccogliere fondi per l'infanzia disagiata. I bambini potranno così mettere le mani in pasta, diventando a loro volta piccoli grandi chef. E ci sarà anche un ospite d'onore, il pluristellato Carlo Cracco (ristorante "Cracco Peck" di Milano, foto sotto), che svelerà ai gourmet in erba i suoi segreti. I "laboratori" sono a numero chiuso: affrettatevi a prenotare (telefono 0254122917, e-mail erminia.romano@nphitalia.org).

I CORSI IN PROGRAMMA

Dopo la pausa estiva, apertura "alla grande" per la Scuola de "La Cucina Italiana". Ci sono corsi davvero per tutti i gusti, dai principianti a chi vuol approfondire la propria tecnica. Qualche esempio? Basi della cucina, cucina classica, pesce 1 e 2, preparazioni a base di carne, pasta fresca, gnocchi, risi e risotti, per arrivare poi alla cucina con le spezie e alla pasticceria. Anche in questo caso, si comincia con le basi per affrontare poi corsi di approfondimento o le golosità della tradizione austro-ungarica. Senza dimenticare "Profumo di pane": lezioni dedicate a pizze, focacce, torte salate o al pane, un cibo considerato povero ma che può riservare, se preparato e cotto con le necessarie regole, delle inaspettate quanto stuzzicanti sorprese! (Per informazioni, tel. 0270642242, e-mail: ipca@quadratum.it).

QUESTO MESE IN INTERNET

Sono i fagioli il piatto forte dello Speciale che cucinait.com propone al rientro dalle vacanze: insaporiscono piatti ancora estivi come paste fredde, creme e insalate, o sono ingrediente fondamentale di ricette già autunnali come la pasta e fagioli. A settembre torna l'appuntamento con i Forum: dove chiedere consigli alla redazione o semplicemente incontrarsi, virtualmente, ogni giorno online. Alla homepage di cucinait, poi, un link guida all'acquisto goloso di viaggiesapori.it: questo mese, protagonisti sono i formaggi dell'Alto Adige, prodotti con latte di montagna.

Tante idee su viaggiesapori.it per chi ha scelto di andare in vacanza a fine estate o vuole passare ancora qualche piacevole weekend fuori porta. Atmosfere e sapori mediterranei si ritrovano nel viaggio in Cilento e nell'isola di Linosa, ancora più a sud della Sicilia. Chi ha poco tempo, invece, può prendere spunto dalle News: una guida su appuntamenti, mostre, sagre di settembre in Italia e all'estero.

olio extravergine

325 Kcal
Proteine g 27
Grassi g 21
Zuccheri g 7

Agnello brasato con indivia

dose per 1 persona
brodo g 500
polpa di agnello g 120
indivia belga g 60
cipolla g 40
sedano g 40
carota g 40
1 spicchio di aglio
2 cucchiaini di olio extravergine
timo fresco
tempo: circa 90'

Sfogliate l'indivia e tagliate le altre verdure in piccola dadolata. Rosolate in padella la carne con un cucchiaino di olio, toglietela dal tegame e mettetevi la dadolata di verdure. Rosolatele per un paio di minuti, rimettete la carne, unite uno spicchio di aglio in camicia, coprite con il brodo e lasciate cuocere per un'ora e 15'. Mettete in infusione nell'olio rimasto un pizzichino di foglie di timo. Quando la carne sarà cotta toglietela dalla casseruola, eliminate lo spicchio di aglio (che terrete da parte), fate addensare il fondo di cottura e frullatelo. Saltate in padella velocemente l'indivia, bagnatela con il sugo della carne e portatela a cottura. Servite l'agnello con l'indivia, il suo sugo, lo spicchio di aglio e completate con l'olio al timo.

Piatto ricco di proteine e fibre; inoltre la carne di agnello è considerata fra le meno allergizzanti. Completare con un'insalata di mais e valeriana. La giornata alimentare sarà costituita da un altro pasto a base di pasta con broccoli e ricotta, insalata di pomodori; ananas fresco e macedonia di frutta di stagione come spuntini.

Insalata di orzo e uovo

dose per 1 persona
polpa di pomodoro fresco g 100
orzo perlato g 50
1 uovo
origano secco
2 cucchiaini di olio extravergine
aceto bianco - sale
tempo: circa 30'

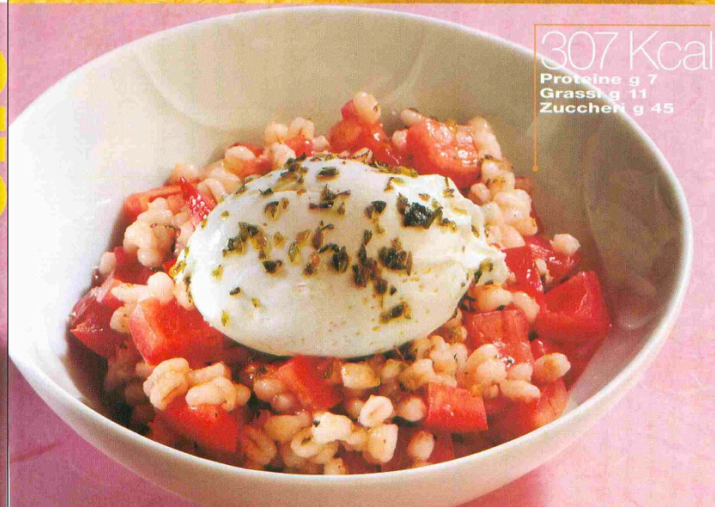
Unite l'olio e un pizzico di origano in una tazzina. Portate a bollore una pentolina d'acqua, salate, versatevi l'orzo e lessatelo per 20'. Cuocete l'uovo immergendolo delicatamente in una pentola in cui bolle acqua acidulata da un cucchiaio di aceto. Tagliate a dadini il pomodoro e salate. Scolate l'orzo, allargatelo su un vassoio per farlo raffreddare, quindi conditelo con il pomodoro, l'olio extravergine all'origano e servitelo con l'uovo in camicia.

Si può sostituire l'orzo con farro o cuscus, che garantiscono comunque un buon apporto di antiossidanti. Completare il pasto con un'insalata di spinaci crudi conditi con extravergine e la giornata con minestrone freddo di riso e verdure, prosciutto crudo con melone, pane integrale.

Insalatona con quartirolo

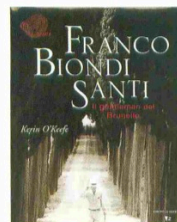
dose per 1 persona
quartirolo g 50
valeriana, lattughino e rucola g 50
peperone g 50
finocchio g 30
mais g 30
pera g 30
2 cucchiaini di olio extravergine
mezzo limone
sale
tempo: circa 10'

Spremete il limone e tagliate a filettini parte della buccia. Emulsionate il succo con l'olio e un pizzico di sale. Arrostite il peperone in una padella antiaderente molto calda. Tagliate a dadini il quartirolo. Affettate, se possibile con l'affettatrice, la pera e il finocchio. In un'ampia ciotola mescolate le insalate con i peperoni, i finocchi, la pera, il formaggio e il mais, condite con l'emulsione, infine completate con i filettini di scorza di limone.

La ricetta apporta buone quantità di calcio, fosforo, fibre, sali minerali, vitamine e può essere anche utilizzata come piatto unico se viene arricchita con patate bollite e piselli. La giornata potrà essere completata con una minestra a base di riso e zucca, e con un secondo piatto di bresaola con pomodoro, entrambi conditi con olio extravergine di oliva in quantità mai superiore ai 2 cucchiaini da caffè.

307 Kcal
Proteine g 7
Grassi g 11
Zuccheri g 45

SCAFFALE DI CUCINA

I SAPORI DELLA CUCINA ARABA
di Anna Prandoni e Fabio Zago
De Vecchi - € 12,90

L'harissa è la salsa per eccellenza della cucina araba. L'ingrediente di base sono i peperoncini piccanti tritati con aglio, coriandolo fresco, menta e olio. È solo una delle numerose preparazioni raccolte in questo libro: adattate al gusto occidentale (per esempio, i grassi di cottura originari sono ingentiliti dall'utilizzo di olio d'oliva), rappresentano comunque un'ottima introduzione a un mondo gastronomico ricco di fascino.

FRANCO BIONDI SANTI
di Kerin O'Keefe
Veronelli Editore
€ 17

Una biografia, quella di Biondi Santi, che diventa inevitabilmente la storia di un vino, il Brunello di Montalcino, e di una terra, la Toscana. È uno dei titoli pubblicati da Veronelli Editore in una nuova collana chiamata "i semi": vite di uomini e donne che hanno valorizzato la terra in cui hanno vissuto. Tra i personaggi "messi a fuoco" fino a oggi, Giacomo Bologna e Ave Ninchi.

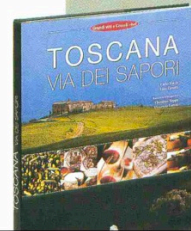
SPAGHETTI AMORE MIO
di Paolo Petroni
Il Centauro - € 10

Nella ricetta al vino rosso, la pasta è fatta lessare con acqua e un bicchiere di vino, quindi saltata ancora con vino, cipolla, pancetta e servita con pepe e formaggio stagionato. Qualche perplessità? L'unica è provarla, come tutte le altre proposte di questo libro nel quale la pasta lunga è protagonista in ricette al passo con i tempi, anche inusuali come quella citata. I tradizionalisti, però, non si spaventino: bucatini all'amatriciana, trenette al pesto e via dicendo ci sono tutti.

MANGIARE IN DICIOTTO LINGUE
di Guido Bernardi
Guido Bernardi Editore
€ 19

Circa 700 termini gastronomici riuniti a tema (bevande, antipasti, carni e via dicendo) e tradotti in 7 lingue. Nella seconda parte sono analizzate complessivamente 18 cucine del mondo: per ogni paese sono fornite abitudini alimentari, ricette in lingua originale e traduzione dei termini utili al ristorante. La casa editrice risponde allo 026703157.

SUL LEGGIO

A San Vincenzo (Li) si organizza ogni anno una giornata di degustazione dedicata alla palamita, piccolo tonno testimonial dei prodotti ittici della costa. A San Miniato (Pi), invece, si può acquistare un ottimo tartufo bianco. Se si passa da Cortona (Ar), poi, si può sostare a "Il Falconiere" per assaggiare i "pici", la pasta caratteristica, con favette, pomodoro ciliegino ed erbette che è anche possibile, però, preparare a casa propria seguendo la ricetta dettagliata. Sono informazioni che si ricavano da questo volume di grandi dimensioni nel quale le immagini hanno un ruolo centrale ed è, dunque, giusto citarne gli autori: Christian Sappa e Vincenzo Lonati. *Toscana-Via dei Sapori - di Carlo Vischi ed Elisa Zanotti - Il Gusto-Gribaudo - € 30.*

di Carla Garbato

Federica, anni 10, Serra Riccò (Ge)

DIVERTIAMOCI INSIEME

SAPORI DI STAGIONE

I fichi sono la tua passione? E a chi non piacciono questi bei saccottini verdi o neri che regalano un ripieno di dolcezza? Pare siano originari del sud della Turchia e si trovano in tutti i paesi mediterranei. Se ti capita, coglili dall'albero e scegli i più morbidi e maturi: se ne vedi uno becchettato dagli uccellini, non esitare a prenderlo e a mangiarlo, è certo il più dolce, fidati! Sono ricchi di sali minerali e vitamine e, se freschi, non sono calorici come si crede: possono diventare un'ottima merenda, con un pezzetto di formaggio o fettine di prosciutto crudo. E non dimenticare il pane.

DA LEGGERE

Ricette con filastrocca è la formula utilizzata fin dal titolo del libro "Monelli ai fornelli" di Maria Grazia Galati (ed. i fiori di campo, euro 8,50). Le preparazioni sono semplici nella lavorazione, per coinvolgerli come in un gioco, e accattivanti anche per palati "in erba": biscottini al formaggio e pizzette saporite (fritte e condite con sugo), polpette di melanzane e torta al prosciutto, strudel vegetariano e dei curiosi (visto il contesto), hamburger con vino bianco. E tutti insieme: "Crema, frutta, pan di Spagna: gli ingredienti ho già comprato. Prepararla è una cuccagna, il sapore è prelibato".

"BARCHETTE" FARCITE

Vuoi stupire i tuoi amici con degli stuzzichini a base di pane saporiti come la pizza? Prendi una baguette, tagliala in due tronchetti di circa 10 cm e dividili a metà in modo da ottenere 4 "barchette". Su ognuna disponi due rondelle di pomodoro fresco, un pezzetto di acciuga sott'olio e due fette di mozzarella. Cospargi quindi la superficie del formaggio con un pizzico di origano e sopra metti 2 olive snocciolate e alcuni capperi, alternandoli sulle fette (vedi foto), poi sistemale su una placca, leggermente distanziate. Chiedi ora alla mamma di accendere il grill del forno: scalda le "barchette" di pane per pochi minuti, finché la mozzarella non inizia a sciogliersi. Sfornale e, con l'aiuto di una paletta, toglile dalla placca e sistemale su un vassoietto rettangolare. Buona merenda!

Geronimo Stilton

Un consiglio con i baffi

Quando ti vien voglia di cucinare, e la mamma ti dà il permesso, fai come i grandi chirurghi che, prima di entrare in sala operatoria, si strofinano a puntino: pulisciti vigorosamente le unghie con lo spazzolino, lava bene benissimo le mani. Poi mettiti dei vestiti comodi che si possono macchiare. E ricordati di trattare come strumenti preziosi tutti gli utensili: dopo averli usati lavali con cura, asciugali subito e riportali al loro posto. La cucina, proprio come la sala operatoria, deve essere sempre in ordine. Anche dopo il tuo passaggio, ciclone!

RINGRAZIAMO

tutte le ditte che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

ARC INTERNATIONAL
Via Gallarate 58, MILANO
piatti e ciotola Luminarc (pag. 51)

BALLARINI
Via Risorgimento 3, RIVAROLO MANTOVANO (Mn)
padella in rame (pag. 44); casseruola (pag. 83)

BITOSSI
SOVIGLIANA VINCI (Firenze)
piatti Royal Porcelain (pag. 55 e 63); piatti Ceramiche Virginia (pag. 73, 79, 82 e 85)

BORMIOLI ROCCO
Via S. Leonardo 41, PARMA
ciotole (pag. 52, 82 e 85)

CO.IMPORT
Piazza Diaz 6, MILANO
pirofiline (pag. 65)

GENEVIÈVE LETHU
Corso Vercelli 59, MILANO
posate (pag. 96, 99, 100 e 101); contenitore da trasporto e vaschette (pag. 96); bicchiere (pag. 97 e 100); vassoio (pag. 100)

IKEA
Via dell'Artigianato 7, CARUGATE (Milano)
pirofila (pag. 67 e 83)

KITCHEN
Via De Amicis 45, MILANO
coltello per formaggio (pag. 81)

LA PORCELLANA BIANCA
Via Statuto 11, MILANO
insalatiera (pag. 65)

LEONARDO
OZZANO MONFERRATO (Al)
coppe (pag. 49)

LINEA SETTE CERAMICHE
MAROSTICA (Vicenza)
piatti (pag. 71)

MICHIELOTTO
Via Cisa 1, S. ANTONIO (Mn)
piatti Rhubarb (pag. 45 e 46 in alto); strofinacci (pag. 75)

MORI PRODUZIONE INOX
Via Brescia 90, LUMEZZANE TERMINE (Brescia)
posate Morinox (pag. 43, 45 e 46)

MURIEL ROLLAND
Via Boccaccio 14, MILANO
tovaglietta Le Jacquard Français (in copertina e a pag. 61)

NAZZARENO DE SANTIS
CASTEL S. ELIA (Viterbo)
piatto I Patrizi (pag. 30 in alto); bicchieri (pag. 53)

PAPIER
Via S. Maurilio 4, MILANO
fondi di carta (pag. 30, 51, 53, 55, 56, 57, 63, 67, 69, 77, da pag. 119 a 123)

PSN DISTRIBUTION
Via Vittorini 10, CORSICO (Milano)
piatti Asa Selection (pag. 30 in basso e pag. 47 in basso, da pag. 42 a pag. 47)

QUAGLIOTTI
Strada Cambiano 58, CHIERI (To)
tovaglioli (pag. 65)

RECAPITO MILANESE
Via Savona 11, MILANO
piatti "Covo" (da pag. 119 a 123)

SIGNORIA
S. CASCIANO VAL DI PESA (Fi)
tovagliolo (pag. 71 e 77)

TAITÙ
Via Bigli 16, MILANO
piatto rotondo (105)

THOMAS
Via Rubattino 4, MILANO
piatto (in copertina, a pag. 49 e 129); piatti e ciotoline (pag. 61); piatto e ciotoline (pag. 75); piatto quadrato e rettangolare (pag. 105)

TOGNANA
Via Capitello 22, CASIER (Tv)
piatto (pag. 65)

VILLEROY & BOCH
Via Montebello 35, MILANO
ciotoline (pag. 47 in alto)

WEDGWOOD
Via Rubattino 4, MILANO
piatto (pag. 44); piatti e ciotole (pag. 56 e 57)

di Rosy Prandoni

SHOPPING

COCKTAIL AL CAFFÈ FIRMATO ADRIÀ

È rinfrescante ed energizzante "Passion>me™", la nuova bevanda ideata da Lavazza con la collaborazione del famoso chef catalano Ferran Adrià. Si può assaggiare solo in alcuni locali selezionati, dove il barman mette a disposizione del cliente il kit per prepararla: "shake>me", lo speciale bicchiere-shaker brevettato da Lavazza, in cui vanno uniti succo di frutto della passione, ghiaccio e una fogliolina di menta. Sul contenitore viene sovrapposto il coperchio-tazzina contenente un espresso Lavazza zuccherato: questo va girato per versare il caffè e chiudere lo shaker, quindi si agita con energia e si gusta con una cannuccia.

PINZIMONIO PARTY

L'aperitivo segue la tradizione mediterranea, con tante verdure fresche e colorate riunite in un pratico mix. È "Pinzimonio Party" Bonduelle: una vaschetta che contiene carote, sedano, finocchi, peperoni, pannocchiette di mais, ravanelli, olive, pomodorini ciliegia e funghi champignon. Per servirlo, staccare dal fondo della confezione il set con forchettine e tovagliolo. C'è anche un dispenser contenente olio extravergine, sale e pepe già miscelati, che si possono impiegare per condire le verdure nel caso in cui si utilizzino per un pinzimonio "classico" anziché come appetizer.

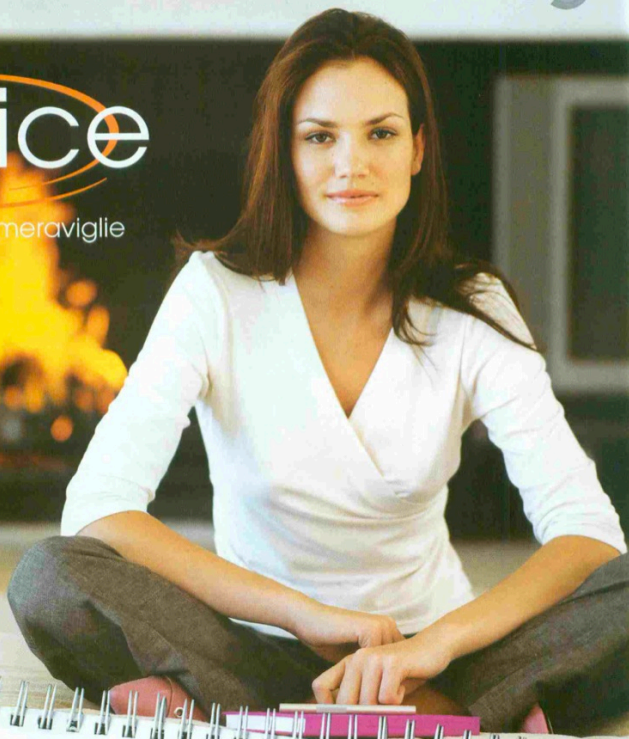
ALETTE DI POLLO SPRINT

A chi desidera variare il menù in modo stuzzicante e leggero, il Consorzio Produttori Bionature suggerisce le "Piccotte Del Campo": tenere alette di pollo già cotte e surgelate, da scaldare per 3 minuti in padella antiaderente o sulla griglia oppure per 15 minuti in forno preriscaldato a 200 gradi. Ottime da proporre come antipasto o secondo piatto, accompagnato da un'insalata, verdure cotte o, per i più trasgressivi, patatine fritte. Preparate con carne avicola italiana e garantite dalla rintracciabilità di filiera, sono disponibili anche in versione piccante.

VITAMINE DA BERE

Leggere e salutari, le bevande Vitasnella sono senza zucchero e forniscono un buon apporto di vitamine e magnesio. Si possono scegliere nei formati da 150 e 50 cl, in due gusti: Pesca-Arancia e Tè Limone-Mate. Quest'ultima è un'erba sudamericana da cui si ricava un infuso dalle proprietà depurative e stimolanti.

FRUTTA IN TASCA

Il "Fruttino", la storica gelatina di frutta Zuegg, non tramonta mai. Anzi, accanto alla classica Cotogna ci sono ora altri due invitanti gusti: Mirtillo e Albicocca. Un pieno di energia per la merenda dei piccoli, ma anche uno snack gustoso per chi ha bisogno di una ricarica veloce e gradevole. Ogni confezione contiene 4 pezzi da 40 grammi, con una pratica apertura a strappo che consente di tenere in mano il "Fruttino" senza sporcarsi.

IL "FOCOLARE" DEL TERZO MILLENNIO

È ancora tempo di barbecue ma... se la giornata non è delle migliori non c'è alcun problema perché "Onfalós" di Smartech Italia si può utilizzare anche in casa. Veloce da riscaldare (è alimentato a gas), ha temperature programmabili a seconda dei cibi e il suo sistema di cottura, a contatto con la piastra, non richiede condimenti, consentendo così di esaltare i sapori e i profumi di carne, pesce, verdura, formaggi e frutta. La sua forma ricorda gli antichi bracieri: una piastra circolare inserita in una struttura tronco-conica in acciaio lucido con piani d'appoggio aperti come petali. Grazie alle rotelle, può essere spostato facilmente in ogni ambiente.

di Manuela Lazzara - lacucina@quadratum.it

POSTA DEL CUOCO

In un ristorante ho mangiato una torta resa ottima dalla meringa molto croccante. Qual è il segreto per ottenerla così friabile?
(Doris P. e-mail)

La meringa si può preparare con una lavorazione a freddo oppure a caldo. La prima è più facile, ma per un prodotto finale perfetto conviene seguire la seconda, anche se più laboriosa. Con una frusta elettrica si montano degli albumi, freschissimi e a temperatura ambiente, con un pizzico di sale e zucchero semolato (per una base di torta, la proporzione è di g 70 per g 100 di albume). Quando l'uovo è ben montato e sodo, vi si unisce a filo, sempre battendo, uno sciroppo preparato con g 180 di zucchero, sciolto in pochissima acqua e scaldato a 108-110 °C. Questa aggiunta e la relativa lavorazione devono rendere il composto compatto, unito, sodo, gonfio e lucido: solamente allora, con una tasca da pasticciere, lo si deposita sotto forma di base per una torta o altro su una placca del forno. La cottura, che è soprattutto un'asciugatura, è un altro punto delicatissimo: se non si esegue a regola d'arte, la meringa rischia di restare internamente collosa e, appunto, poco friabile. Dev'essere dunque lentissima (almeno 3 ore), a una temperatura sui 50 °C e in un forno ventilato o lasciato aperto.

Un'amica, appassionata di cucina vegetariana, mi parla sempre degli azzucchi che io non so esattamente cosa siano.
(Maria Eleonora Z. - Lecce)

Azzucchi è il nome italianizzato degli *azuki*, una varietà di semi di soia originaria della Cina, dove si consumano da sempre. In Italia sono reperibili da anni, in scatola o secchi, nelle varietà verde oliva, giallo chiaro o rosso viola. La più comunemente usata è però la soia verde, che ha i tempi di cottura più brevi: circa mezz'ora, dopo un ammollo di qualche ora. Una volta lessati, i piccoli fagioli rotondi si possono usare per un'insalata, per arricchire un minestrone e altro. Sono ricchi di proteine, privi di colesterolo e poveri di amidi, perciò assai interessanti dal punto di vista nutrizionale.

Quando si unisce l'uvetta al gelato Malaga? Come aromatizzare al meglio il gelato alla cannella?
(Bianca S. - Bergamo)

Sciacquata e lasciata macerare nel rum, l'uvetta si aggiunge al gelato quando è già mantecato; per il secondo quesito, scaldare il latte con la cannella, filtrarlo, quindi utilizzarlo per realizzare la crema da lavorare poi nella gelatiera.

LA RICETTA REGIONALE FUNGHI IN UMIDO

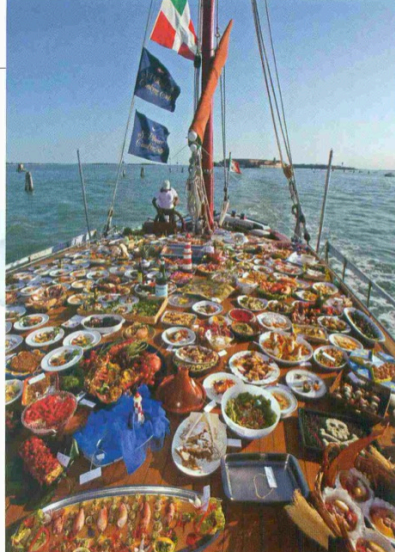
Pulite circa g 500 di funghi porcini freschi, raschiando via ogni residuo di terra e passandoli delicatamente con una pezzuola umida. Tagliateli a fette sottili. Ponete in una casseruola, meglio se di terracotta, g 100 di olio extravergine di oliva, 3 o 4 spicchi d'aglio e un ciuffo di nepitella. Fate scaldare l'olio con questi aromi e non appena l'aglio comincia a prendere colore toglietelo, eliminando anche l'erba aromatica. Aggiungete allora i funghi, salateli, pepateli e fateli cuocere a fuoco basso, mescolandoli di tanto in tanto e unendo qualche mestolino di brodo caldo se accennano ad attaccarsi. Dopo circa 10', aggiungete un cucchiaio di salsa di pomodoro e il succo di mezzo limone. Date altri 10' circa di cottura, quindi portateli in tavola ben caldi. È una ricetta della Toscana. Dose per 4.

CARNET

LE TAZZINE DELLA BIENNALE

In occasione della cinquantunesima "Esposizione Internazionale d'arte La Biennale di Venezia", in programma fino al 6 novembre, Illy ha creato una serie di tazze per espresso e cappuccio con l'immagine della copertina del catalogo della mostra. Le tazze (in tutto 320.000) non sono in vendita, ma vengono distribuite nei 40.000 bar, ristoranti e hotel che nel mondo servono il caffè Illy e nei punti ristoro lungo i giardini della Biennale.

"GUSTOSA" REGATA

Nella laguna veneta, lungo un percorso di 10 miglia, equipaggi composti da prodi velisti ed esperti chef hanno partecipato alla regata "S. Pellegrino Cooking Cup". Una sfida giocata su due fronti: la destrezza degli skipper per arrivare primi al traguardo e l'abilità dei cuochi, impegnati nella cambusa a realizzare piatti creativi per far alzare il punteggio delle imbarcazioni in gara. Ha vinto il "Trofeo Challenger S. Pellegrino Cooking Cup" (un'ambita padella d'argento), Nadia Canalaz con l'imbarcazione "KixxMe", grazie anche alla ricetta "Paradiso Perduto", a base di filetti di triglia, proposta dallo chef Richard Leimer.

FESTIVAL DELLA COZZA

Sono gli chef i migliori ambasciatori del mitile di cui Taranto vanta una celebre tradizione. Dà spessore ai concetti la gara conclusiva del "Festival della cucina con la cozza tarantina", tenutasi a Ceglie Messapica, a cui hanno partecipato cuochi di tutta Italia, anche di località che non si affacciano sul mare. Non è un caso che terza classificata sia stata Viviana Varese del ristorante "Girasole" di Orio Litta, in provincia di Lodi (a sinistra nella foto con il vincitore Giampiero Scola, il presidente del centro di cultura Renoir Cosimo Lardiello, il giornalista Rai e presidente della giuria Bruno Gambacorta, Giuseppe Olivieri e Cosimo Orfano, qualificatisi rispettivamente secondo e quarto). Un evento che ha richiamato l'attenzione dell'industria e che ha indotto perfino Giovanni Rana a pensare alle possibilità di utilizzare le cozze nei suoi tortellini.

UNA PENTOLA SPECIALE

È stata realizzata a scopo benefico la pentola "Lollypot" di Ballarini che si ispira ai personaggi del film "Robots". Si trova in vendita da questo mese (nei rivenditori ufficiali Ballarini), in concomitanza con l'uscita in dvd e vhs del film della 20th Century Fox. L'intero ricavato sarà devoluto alla Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia Onlus per attrezzare le cucine dell'ospedale pediatrico in costruzione ad Haiti. All'iniziativa hanno aderito come testimonial molti personaggi del mondo dello spettacolo, dello sport, della gastronomia (a destra, il nostro direttore Paola Ricas) autografando le pentole, che verrano messe all'asta, e proponendo una ricetta. "Lollypot" è dotata di una serie di pomoli che permettono di ottenere 60 divertenti combinazioni.

Cucina e vini in terra lombarda

Quattro province lombarde, quattro punti cardinali per orientarsi in un mondo ricco di tanti e preziosi tesori del gusto. Iniziamo dal bergamasco che, esteso tra le Alpi Orobie e la Val Padana offre non solo incantevoli bellezze naturali ma anche gioielli enogastronomici come la polenta taragna di mais e grano saraceno, il "formai de mut" della Val Brembana e lo squisito Quartirolo. D'eccellenza i vini DOC Valcalepio, disponibili nelle varietà Rosso, Bianco e Moscato Passito.

1. Alla fine dell'800 **Zanetti** era dedita esclusivamente alla commercializzazione dei formaggi. La vera evoluzione avvenne tra il 1920 e il 1940, quando Guido Zanetti diventò uno dei principali stagionatori di formaggio grana. La svolta industriale risale invece al periodo post bellico con la trasformazione del latte nel Caseificio di Marmirolo (MN). Zanetti, che ha sede in Via Madonna 1 a Lallio (BG) - tel. 035 201511, è stata anche una delle prime aziende ad esportare formaggi all'estero: Stati Uniti e Francia, Svizzera e Regno Unito, tutti paesi dove il Grana Padano e il Parmigiano sono sempre più conosciuti e apprezzati. Con 8 stabilimenti e 2 prodotti d'eccellenza, appunto Grana Padano e Parmigiano Reggiano, l'azienda ha investito negli ultimi anni in macchinari d'ultima generazione e in nuove soluzioni di confezionamento e packaging più rispondenti alle aspettative del moderno consumo. Produttrice anche di formaggi freschi con in primo piano il Provolone, è partner della GDO ed esporta il 50% della produzione negli Stati Uniti, Canada, Sud America, Australia, Giappone ed Estremo Oriente.

2. Nato due anni fa da un'idea di Gilda e Daniela, **Chocolat** di Via S. Alessandro 13 a Bergamo - tel. 035 210336 - propone cioccolato da bere e mangiare, delizie firmate Amadei, Buosi, Dolfin e Cafè Tasse e molti altri, libri da consultare e ricette da copiare.

3. **Cascina Italia SpA** a Spirano (BG) - tel. 035 876597 - è certificata ISO 9001:2000 e specializzata nella selezione e imballaggio uova. La filiera è controllata per garantire la qualità: dalla nascita del pulcino, all'alimentazione, alla sorveglianza sanitaria delle galline e dell'ambiente in cui vivono.

4. Da sempre nell'agricoltura tradizionale, negli ultimi anni la **Mioorto** di Carobbio Degli Angeli (BG) - tel. 035 952422 - www.mioorto.it - info@mioorto.it - si è convertita alla coltivazione di ortaggi destinati alla lavorazione di prodotti di IV gamma. Situata nella zona più vocata a livello europeo per questa particolare produzione, è da tempo in forte evoluzione sia dal punto di vista dell'estensione e organizzazione delle coltivazioni sia da quello delle strutture e tecnologie di trasformazione. Fornitori selezionati e rintracciabilità certificata.

5. Indirizzo per veri viaggiatori del gusto, **Enotop** di via De Amicis 4 a Bergamo tel. 035 401552 offre vini, champagne, spumanti di pregio e gastronomia. Confezioni regalo, spedizioni, consegne a domicilio e degustazioni con il sommelier Fabio Ravasio a Brembate di S. via C. Battisti 68.

6. Sinonimo di qualità artigianale nella tradizione ligure della pasta fresca, **Il Pastificio del Borgo** di via Borgo Palazzo 85/A a Bergamo - tel. 035 241226 - propone trofie col pesto, pansotti con la salsa di noci, ravioli, sughi da condimento, torte salate, verdure ripiene e i tipici casoncelli alla bergamasca.

7. Attiva dal 1970, la **Macelleria Santini** di Via Crescenzi 61 a Bergamo - tel. e fax 035 218288 - offre solo carni scelte, prosciutti di qualità, zamponi, salsicce e cotechini di propria produzione e bresaola della Valchiavenna. Gastronomia di nicchia e pregiati vini.

8. Appuntamento per buongustai, la **Gastronomia Verdier** di Via Don L. Palazzolo 35 a Bergamo - tel. 035 249088 - propone ogni giorno una varietà di delizie pronte. Su ordinazione piatti tipici francesi e non e menù per ogni circostanza.

9. Attiva da 30 anni, **Pratovoglia** di Via A. Moro 16 a Chiuduno (BG) - tel. 035 839494 - produce non solo mieli di tarassaco, acacia, castagno, millefiori e rododendro ma anche (grazie alle arnie in Calabria) di eucalipto e agrumi. Inoltre propoli e pappa reale.

10. L'**Azienda Agricola Scotti** di Via G. Matteotti 16 a Mapello (BG) - tel. 035 908115 - produce non solo buoni vini come Moscato Rosa, Pinot Bianco e Merlot ma anche un'ottima farina di mais integrale macinata grossa. Si confezionano ceste regalo.

11. Il **Caseificio La Via Lattea**, in Via Provinciale per Verdello 33 a Brignano Gera d'Adda (BG) - tel. 0363 817001, propone il gusto del formaggio di capra lavorato come un tempo, a latte crudo. Da una grande passione per la qualità tanti sapori diversi e unici.

Nei territori di Brescia le attrazioni per buongustai non sono da meno. La provincia è la più grande della Lombardia, fertile e ben coltivata, famosa anche per l'ottimo olio extravergine d'oliva prodotto attorno al lago di Garda. La cucina del posto è quella semplice e genuina di un tempo, fatta di piatti "poveri" spesso accompagnati dalla polenta, preparata con mais d'alta qualità coltivato in zona. Deliziosi sono anche i dolci tipici della tradizione come la gelatina di pesche e il bossolà, deliziosa ciambella frutto di tre morbidi e attenti impasti. La viticoltura bresciana ha invece il suo regno in Franciacorta, lungo le colline pedemontane tra il lago di Garda e quello d'Iseo, attraversate dalla panoramica Strada del Vino dei Colli Longobardi.

1. Si parla di Berlucchi e si cita una pagina della storia enologica italiana. Prima azienda DOC Franciacorta nel 1967, fornitrice Alitalia per la first class, la **F.lli Berlucchi** di Via Broletto 2 a Borgonato di Cortefranca (BS) - www.berlucchifranciacorta.it - tel. 030 984451 - vede cinque fratelli legati ai 70 ettari di famiglia, già da nove anni coltivati secondo i più rigorosi standard ecoambientali. Prestigioso gioiello della casa il Franciacorta Brut Docg Millesimato, con fine perlage, fresco bouquet, gradevole abboccato, ideale con antipasti e pesce di mare.

2. Sulle colline enologicamente vocate, l'**Azienda Agricola Noventa 'Antica Tesa'** di Via Merano 26 a Botticino M. (BS) - tel. 030 2691500 - produce il rosso 'Botticino DOC', con in primo piano il cru 'Vigna Gobbio' dal colore rubino cupo con profumi intensi di frutti di bosco e spezie.

3. Gestita da una famiglia di viticoltori e vinificatori da sempre, la **Cantina Scarpari Felice** produce in Via T. Speri 149/151 a Botticino S. (BS) - tel. 030 2691285 - vini genuini, di alta qualità, fregiati di vari premi. Fiore all'occhiello il Botticino DOC.

4. I prodotti **Agnellini Valentino**, azienda di Gussago (BS) - Via Golgi 61 - tel. 030. 3732635 - www.agnellini.it - specializzata nella tostatura di arachidi e nel confezionamento di frutta secca, con e senza guscio, sono garanzia di qualità a 360°. Certificata UNI EN ISO 9001, l'azienda basa il proprio successo sull'organizzazione e sulle strategie di sviluppo. In particolare la costante ricerca della qualità si esprime in ogni ambito: nel lavoro di squadra di tutto lo staff, nell'attenzione alla salvaguardia della salute del consumatore, nell'assortimento costante, nella puntualità delle consegne e nel rispetto delle norme di sicurezza ambientale e nei luoghi di lavoro.

5. In località Valle, **Majolini** di via Manzoni ad Ome (BS) - tel. 030 6527378 - esprime nella qualità dei suoi vini l'antica tradizione della famiglia. Cantina fra le più prestigiose di Franciacorta, è rinomata per i Franciacorta Brut, Satèn e Rosé.

6. L'**Azienda Agricola Le Marchesine** di via Vallosa 31 a Passirano (BS) - tel. 030 657005 - è gestita dalla famiglia Biatta con l'aiuto di Jean Pierre Valade dell'Istituto Enologico di Champagne. I suoi vini sono ambasciatori nel mondo della qualità Franciacorta.

7. Nata dalla passione di Enrico e Michela, l'**Enoteca Bugatti** di via Sombrico 5 ad Iseo (BS) - tel. 030 981364 - propone vini italiani e stranieri, pregiati distillati, salumi di nicchia, caviale, foie gras, accessori da degustazione, libri e confezioni regalo.

8. Presso la **Cesari** in loc. Sorsei 3 a Cavaion Veronese (VR) - tel. 045 6260928 - è possibile degustare vini d'eccellenza. Dalla cantina si gode una panoramica sui vigneti e uno scorcio del lago di Garda. Ottimi gli Amaroni Bosan ed Il Bosco, Il Soave classico Nibai e il Boscarel Veneto Igt.

9. Gestita da Francesca Baroni, l'**Azienda Agricola Zappaglia** a Pozzolengo (BS) - tel. 030 918479 - produce gli ottimi vini del territorio: il premiatissimo Lugana Doc, Merlot Garda Doc e Lugana Brut Spumante Classico. Ottima la grappa Lugana.

10. Gestita da 10 anni da Graziella Cavedaghi Masperi, l'**Azienda Agricola Le Videlle** sorge in Via P. Bonomi 1 nell'omonima località sulle colline di Raffa di Puegnago del Garda (BS) - tel. 0365 651016. Produce olio extravergine DOP e vini esclusivamente DOC: Groppello, Chiaretto e Rosso Superiore.

11. La **Pasticceria Piccinelli** sorta nel lontano 1862, in Corso Palestro a Brescia - www.pasticceriapiccinelli.com - propone dolce e salato per tutte le ricorrenze. Nel laboratorio vengono preparati i dolci tradizionali bresciani: il *Bossolà* e la *Persicata*. Il segreto del Bossolà Piccinelli è la sequenza di impasti e la sua lievitazione. L'aroma del burro, della vaniglia, e le uova freschissime gli danno un sapore unico e inconfondibile. La *Persicata* fatta esclusivamente con pesche bianche settembrine di fine stagione dal gusto particolare. Grande sala da the e buffet a domicilio.

12. Nata nel 1990 da una tradizione risalente al 1935, la **Pasticceria San Carlo** vi attende in Via XX Settembre 28/D/E a Brescia - tel. 030 3775131 - fax 030 2937227 - per offrirvi, in un'ambientazione di tendenza con meraviglioso dehors, le sue infinite, irresistibili specialità. Qui potrete infatti scegliere non solo fra fragranti biscotti e deliziosi dolci freschi ma anche fra tantissime creazioni di pasticceria salata, pani di ogni genere e saporite proposte di gastronomia. Da non perdere infine le prime colazioni con superlativi croissant.

INDIRIZZI GOLOSI

- L'**Agriturismo Tenuta Maria**, in Via S. Ambrogio 18 a Cenate Sopra (BG) - tel. e fax 035 956762, crea gustosi piatti con i suoi prodotti. Salumi, ravioli, stracotto d'asino, formaggi con confetture e torta ai fichi.
- L'**Enoteca L'ultima Goccia** vede dal 1997 i fratelli Maurizio e Angelo proporre in Piazza dell'Orologio 9 a Clusone (BG) - tel. 0346 22526 - oltre 800 pregiate etichette di vini, 100 grappe e 50 fra rum e whisky.
- All'**Azienda Agricola Il Dosso** di Via Dosso 2 a Corte Franca (BS) - tel. 030 9828326 - www.agricolaildosso.it la terra 'diventa' vino. Ottimi i Terre di Franciacorta rosso e bianco DOC, Riserva Rosso Calvario e Franciacorta DOCG El Magher.
- L'**Az. Ag. Longhi-de Carli** di via Verdi 6 ad Erbusco (BS) - tel. e fax 030 7760280 - longhidecarli@longhidecarli.it è attiva sin dal 1968 e produce 83.000 bottiglie annue tra Franciacorta DOCG Brut e DOCG Saten, Terre di Franciacorta Rosso e Bianco DOC, Pinot Nero IGT e Grappa di Chardonnay.
- **Il Pendio** di via Panoramica 50 a Monticelli Brusati (BS) - tel. 030 6852570 - produce Chardonnay, Pinot Nero e Bianco e vini Franciacorta DOC e DOCG. Eccellente l'olio extravergine con acidità allo 0,1%.
- Le **Cantine Virgili** e l'**Azienda Agricola Montaldo** in via Donati 2 - Mantova - tel. 0376 322560 - www.cantinevirgili.com - producono i vini Garda Colli Mantovani Rosso, Garda Colli Mantovani Bianco, Garda Cabernet Sauvignon, Garda Merlot e Lambrusco Mantovano.
- All'insegna del gusto, l'**Agriturismo Boaria Bassa** di Via Don Bertoldi 18 a Villagrossa di Castel d'Ario (MN) - tel. 0376 664479 - produce e vende formaggi e carni bovine. Alloggio con mezza pensione, degustazione prodotti aziendali.
- Il **Salumificio Giovannini Italo** di Via Milazzo 107 a S. Croce di Sermide (MN) - www.salumigiovannini.it - tel. 0386 915261 - vanta una grande produzione di salumi tipici mantovani: coppe, pancette, salsiccia di eccellente qualità per l'ottima scelta delle materie prime. Fiore all'occhiello è il tipico Salame Mantovano ormai alle soglie dell'IGP.

1. Il **Pastificio Alla Pieve**, in Via Pieve 29 a Iseo (BS) - tel. 030 9821324 - vede da 12 anni Sonia e Antonio Bresciani offrire genuina pasta fresca anche ripiena. Propone menu settimanali con piatti del giorno e specialità vegetariane. Aperto domenica mattina.

2. Aperta nel 1967 dal signor Gianfranco, la **Pasticceria Tacconi** vi attende in Via Romanino 2/C a Brescia - tel. 030 3750598 - per proporvi delizie create secondo le ricette della tradizione: il Dolce Romanino, il Bossolà, la Torta Bresciana e la Persicata.

3. Da 20 anni produttrice di dolci, **Dolce Genuino** di via Europa 51 a Monticelli Brusati (BS) - tel. 030 6850831 - firma da un anno una gamma di torte artigianali fatte con ingredienti genuini, scelti e ricercati. Packaging trasparente, distribuzione nazionale.

4. La **Grande Ruota**, nata da una famiglia di produttori di polenta sin dal 1853, produce a Dello (BS) - tel. 030 9718009 - un'ampia gamma di farine di mais genuine, buone e fragranti, tradizionali e innovative, sottovuoto e istantanee per le quali potrete avere maggiori informazioni su **www.lagranderuota.it**

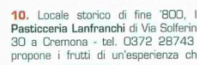
5. Impegnato da 50 anni e da 3 generazioni nella produzione di formaggi, il **Caseificio Stabiumi Giacomo** di Via Niga 37 ad Azzano Mella (BS) - tel. 030 9745711 - www.stabiumi.it - propone oggi non solo un eccellente Grana Padano DOP disponibile nelle versioni grattugiato, a bocconcini e porzionato, ma anche ottimi formaggi freschi, mozzarelle di bufala, provoloni e deliziosi spalmabili. La selezione delle vacche, il massimo rispetto per l'igiene, la perfetta raccolta del latte e i costanti controlli garantiscono i più alti livelli di qualità per tutti i prodotti.

6. Vincitore con il Grana Padano del 1° Premio al Concorso Nazionale tenutosi alla "Mille e due formaggi" di Mantova, il **Caseificio di Alfianello** di Strada Santi Micheli 10/12 ad Alfianello (BS) - tel. 030 9936090 - offre qualità eccelsa garantita da oltre cent'anni dalla famiglia Bonetta.

7. **Leccornie doc**, a Pandino (CR) cell. 340 3681532 - info@ipiaceridi.com, presenta mostarde artigianali della tradizione cremonese ed esclusive specialità, come le mostarde di marroni, mirtilli, fragoline. Il meglio per accompagnare carni, salumi, formaggi e dolci.

Proprio in questo felice territorio opera l'Azienda Agricola Il Dosso, un progetto avviato da Luca Archetti nel '97 con l'obiettivo di dare vita a vini unici come la Riserva Calvario, il Franciacorta DOCG, il Terre di Franciacorta DOC e il Franciacorta Brut DOCG El Magher. In tutta l'area che va dal bresciano al cremonese regna la zootecnia e, di conseguenza, i formaggi, le carni e il cotechino. In particolare Cremona è famosa per la mostarda, salsa a base di pezzi di frutta candita, senape e spezie da sposare con bolliti e formaggi. Il termine viene dal francese mostarde, fusione di mout e ardent (mosto ardente) perché un tempo era fatta appunto con mosto d'uva.

8. Impegnata da sei anni nella produzione di mostarde biologiche secondo l'antica ricetta cremonese, **Luccini** di Via Carducci 1/A a Cicognolo (CR) - tel. 0372 830624 - coglie crescenti successi presso consumatori di nicchia amanti delle più genuine tradizioni.

9. **La Bottega della Pasta** di C.so Garibaldi 194 a Cremona tel 0372 22689 offre una cucina d'asporto sana e leggera. Piatti forti: pesce fresco, primi piatti come tortelli alla ricotta, crespelle, lasagnette, fesa ai funghi e un morbido petto di faraona tutti cucinati con ingredienti genuini e di qualità.

10. Locale storico di fine '800, la **Pasticceria Lanfranchi** di Via Solferino 30 a Cremona - tel. 0372 28743 - propone i frutti di un'esperienza che cresce da 4 generazioni: dolci artigianali freschi di giornata, specialità stagionali e fantastiche idee regalo.

11. Dal '65 selezionatrice dei migliori bestiami in zona, **Macelleria Croci Enrico** di Croci Vittorio - Via Largo Vittoria 18 a Pizzighettone (CR) - tel. 0372 730115 - propone non solo carni di ottima qualità ma anche salumi lavorati artigianalmente e stagionati in ambienti naturali.

12. Oasi di tranquillità a 20 km da Milano, l'**Agriturismo La Fornace** vi attende a Spino d'Adda (CR) - tel. 0373 965939 - per accogliervi in bel-le camere e per offrirvi i piatti di una cucina basata sui propri prodotti di stagione. Vendita di miele, salami e carni.

13. La **Casina Rossa** di via Dante 5 a Piadena (CR) - tel. 0375 380343 produce il Lande dei Gonzaga, lambrusco color rubino, spuma rosea e profumo di ciliegia. Top Hundred del premio "100 migliori vini d'Italia", è presente in enoteche e ristoranti di prestigio.

Il percorso si chiude a Mantova, città d'arte nella quale però anche l'arte del buon mangiare è stata coltivata nei secoli sino a perfezionare ricercati accostamenti fra il dolce e il salato come ad esempio nel caso della zucca con gli amaretti. Risultato della fusione fra le specialità che impreziosivano i banchetti dei Gonzaga e i piatti popolani, la cucina tipica locale può essere definita "di principi e di popolo" e tocca in non pochi casi la perfezione soprattutto se accostata ai vini dell'alta mantovana, terra vocata nella quale crescono vitigni specializzati di alta qualità quali il DOC Garda Colli Mantovani e gli IGT Alto Mincio e Provincia di Mantova.

1. Il **Consorzio Latterie Virgilio** nasce nel 1966 in Viale della Favorita 19 a Mantova - tel. 0376 3861. Oggi solida realtà agroalimentare, privilegia lo sviluppo e la valorizzazione delle risorse del territorio, anzitutto pascoli, allevamenti, latte di alta qualità e derivati. Sempre in sintonia con l'evoluzione del mercato, ha inoltre contribuito alla modernizzazione del distretto mantenendo costanti gli standard di qualità, bontà e tipicità. Oggi il Consorzio riunisce 108 aziende e più di 2.500 allevatori, eredi di una grande tradizione contadina. Tecnologicamente all'avanguardia, specializzato nella lavorazione delle creme e del latte, nella stagionatura dei formaggi, nella loro porzionatura e confezionamento, è attivo anche nella macellazione dei suini. Virgilio commercializza col proprio marchio Grana Padano e Parmigiano Reggiano, con garanzia di stagionatura minima indicata sulle confezioni. La tracciabilità del prodotto lungo la filiera è accessibile via internet collegandosi al sito www.e-virgilio.com. Il "Mascarpone Italiano", il "Latte Italiano UHT", la "Panna Italiana UHT" e il "Burro Italiano", sono prodotti italiani al 100%. Anche Csqa, ente specializzato in certificazioni agroalimentari, lo garantisce.

2. Sulle rive del Po, l'**Agriturismo Ca' Guerriera** a Sustinente (MN) - tel. 0386 437343 - infocaguerriera@corterestara.com - offre camere e piscina in un casale del '700 trasformato in maison de charme. Ottima cucina con piatti ispirati alla corte dei Gonzaga, vini dell'azienda.

3. Aperta nel 1920 e rimodernata nel 1996, la **Gastronomia Polo** di Corso Italia 55 a Revere (MN) - tel. 0386 846018 - propone i migliori piatti della cucina mantovana preparati dalle sapienti mani della signora Marta con gli ingredienti scelti dal signor Stefano.

4. Nato nel dopoguerra nel paese natale di Tazio Nuvolari, il **Salumificio Merlotti** ha saputo crescere dall'originaria bottega artigiana all'attuale, moderno stabilimento di Via Buozzi 1 a Marmirolo (MN) - tel. 0376 294468. Carni scelte per insaccati da amare.

5. L'**Acetificio Mengazzoli** di Via della Costituzione 41/43 a Levata di Curtatone (MN) - tel. 0376 47444 - www.mengazzoli.it - produce aceti da monovitigno ottenuti con fermentazione naturale in tini di legno. Vera novità il Mostagro, profumo per cibi.

6. Nelle scuderie settecentesche di Palazzo Cavalcabò ha sede la **Cantina del Serraglio** a Montanara di Curtatone - tel. 0376 49105 - www.cantinaserraglio.com - che produce dell'ottimo Lambrusco Mantovano Doc e altri pregiati nettari. Possibilità di degustazione.

7. L'**Azienda Agricola Ricchi F.lli Stefanoni** di Strada Festoni 13/d a Monzambano (MN) - tel. 0376 800238 - situata sulle splendide colline mantovane, produce vini tipici e spumanti della DOC Garda: Chardonnay, Cabernet, Merlot e Colli Mantovani.

8. Delizioso sinonimo di bontà, **Senga** ha sede in Via Senga 41a Campitello (MN) - tel. 0376 969085 - www.agriturismo senga.it. Il suo prodotto d'eccellenza è la mostarda fatta su ricetta della nonna, da abbinare a piacere a salumi, bolliti, arrosti e formaggi.

9. Specializzata nella produzione artigianale di specialità che la famiglia Freddi ricerca nella tradizione locale e in quelle di altre regioni d'Italia, **Il Tagliere** di Via P. Amedeo 22 a Mantova - tel. 0376 321200 - delizia il palato con sapori d'altri tempi.

10. La **Latteria Cooperativa S. Sebastiano** Via Str. Rodone 13 a Marmirolo (MN) tel. 0376 466017 - www.ssebastiano.it è specializzata nella produzione di grana padano di Mantova. Con controlli di qualità lungo l'intera filiera, vanta anche capillare servizio di distribuzione.

11. Specializzata nella produzione di eccellente formaggio Grana Padano con stagionatura minima di ventotto mesi, la rinomata **Latteria Casaticese** mette a disposizione uno spaccio aperto al pubblico in Strada San Michele 2/A a Casatico (MN) - tel. 0376 950085.

12. L'**Azienda Agricola Biologica** di Lorenzo e Pietro Portioli in Via Viola Sacca 16 a Pegognaga (MN) - tel. 0376 558642 - utilizza metodi di coltivazione senza l'uso di sementi OGM, insetticidi, pesticidi. Produce: latte, burro, caciotte, ricotta e Parmigiano Reggiano di qualità rigorosamente certificati.

13. All'avanguardia nella produzione di Parmigiano Reggiano, la **Latteria Agricola Mogliese** di Via Galvani 1 a Sermide (MN) - tel. 0386 61241 - è stata rimodernata con grandi investimenti. Oggi crea 11.000 forme di Parmigiano Reggiano DOP all'anno.

NEL PROSSIMO NUMERO

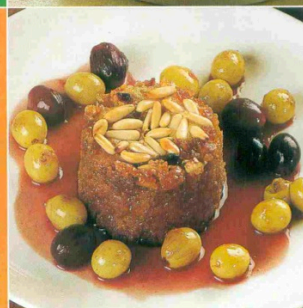
ANTIPASTI: IDEE FACILI PER STUPIRE A TAVOLA

verdure ricette da gourmet con i sapori dell'orto

PREPARARE OGGI PER GLI OSPITI CHE ARRIVANO DOMANI

zenzero in cucina tutti i segreti di una "pianta" stuzzicante

PRONTI... VIA! TANTI PIATTI A TEMPO DI RECORD

peccati di gola i dessert d'autunno più irresistibili

SORPRENDENTE SILIKOMART

"Svelati tutti i segreti del silicone liquido in cucina"

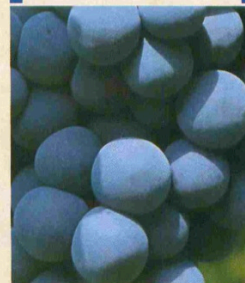
Affidabilità, competenza, creatività ed innovazione sono le principali caratteristiche distintive di Silikomart. L'azienda, sita a Mellaredo (Venezia), è specializzata nella produzione di forme e accessori al silicone per preparazioni culinarie dolci e salate, adatte sia all'utilizzo in forno o microonde che in freezer.
Silikomart, pur essendo una realtà giovane costantemente tesa ad investire nella ricerca tecnologica per trovare soluzioni d'avanguardia, vanta un know-how consolidato, grazie ad una ventennale esperienza maturata dal presidente della società Dario Martellato, nel settore professionale delle attrezzature da pasticceria.
Core business dell'azienda è la produzione di stampi in silicone, posizionandosi nel mercato europeo, americano, australiano ed asiatico, come "specialista del silicone", e differenziandosi così da altri competitors che spesso includono questa categoria di prodotto in una merceologia più varia.
L'idea innovativa e vincente è stata quella di sfruttare nel comparto alimentare l'uso del silicone liquido, ottenendo grandi vantaggi rispetto all'impiego di materiali rigidi, più comuni in cucina; e riducendo a zero il rischio di tossicità.
Il silicone liquido, utilizzato da Silikomart, permette innanzitutto un impiego pratico e molto vario: grazie alla buona stabilità termica del materiale, gli stampi possono passare direttamente dal forno tradizionale o microonde al freezer, sono garantiti da temperature minime di - 60° C a massime di + 230° C. Inoltre questi stampi sono leggeri e flessibili, occupano poco spazio e possono essere piegati senza alterare la propria forma né creparsi.
Il silicone di Silikomart, inoltre, in quanto sottoposto a trattamento termico di 7 ore per eliminare eventuali residui di tossicità, garantisce fino a 3.000 cotture e non provoca odori né fumo. Tutti i prodotti sono conformi alla normativa Ce e FDA. Anche la manutenzione di questi stampi è semplice, si lavano tranquillamente in lavastoviglie. Silikomart ha inoltre brevettato il safe ring, l'anello di sicurezza, rimovibile, che consente un'impugnatura sicura della tortiera, soprattutto con impasti liquidi e semiliquidi.
La costante ricerca di Silikomart non è solo volta all'analisi e alle prove test sul materiale bensì anche allo sviluppo di un design distintivo, da cui nasce una gamma estremamente ampia di stampi e accessori, da cui si possono ottenere con facilità, vere e proprie sculture culinarie. Il risultato della ricerca Silikomart è una perfetta simbiosi di innovazione tecnologica e creatività, funzionalità e design. I suoi stampi soddisfano pienamente tutte le esigenze del palato e non solo, perché danno anche gratificazioni emotive derivate dall'ottenimento di grandi risultati culinari senza alcun sacrificio.
Silikomart è, dunque, partner insostituibile per gli amanti della cucina: non solo per mani esperte, ma anche per cuochi improvvisati ed un po' maldestri.
L'attenzione al cliente è linea guida dell'azienda, che in quest'ottica offre una gamma di stampi e accessori molto ampia e colorata.

Le linee attualmente in commercio sono:
-BASIC, la più semplice, pratica ed economica
-CLASSIC, rispetto alla linea precedente è dotata di safe ring
-ROYAL, la linea più ricca di varianti e di maggior pregio
-FANCY AND FUNCTION, ultima novità tra le linee si distingue per il design raffinato, prezioso, degno di una lista nozze.
-MARTY FOR PARTY, la linea che accoglie tutti gli accessori, tra cui COVERFLEX, l'innovativo coperchio in silicone. In arrivo, infine, la nuova linea di stampi "LOONEY TUNES", su licenza Warner Bros, di cui saranno date alcune anticipazioni alla fiera MACEF di settembre.

- **Ottima stabilità termica del materiale (garantiti da - 60° C a + 230° C).**
- **Passano direttamente dal forno tradizionale o microonde al freezer.**
- **Occupano poco spazio.**
- **Possono essere piegati senza alterare la propria forma né creparsi.**
- **Atossici.**
- **Non provocano né odori né fumo.**
- **Si lavano in lavastoviglie.**
- **Conformi alle normative Ce e FDA**

silikomart®

www.silikomart.com

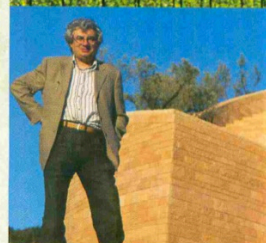
INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Salento, Puglia: arriva da qui il Copertino, un rosso avvolgente, morbido, anche in versione riserva e rosato. In primo piano, il fenomeno delle "cantine d'autore", veri monumenti fra le vigne firmati dai più prestigiosi architetti. Per finire, le etichette e le novità del mese

ARCHITETTI IN CANTINA

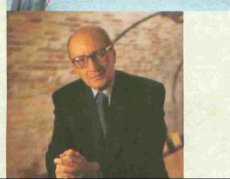
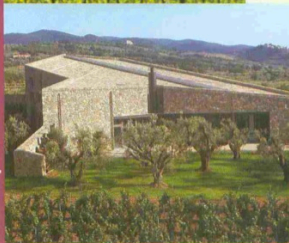
Da Mario Botta a Massimiliano Fuksas, passando da Renzo Piano, Natalie Grenon e Piero Sartogo. Le più grandi firme della progettazione lasciano la loro impronta fra i vigneti. Così le cantine possono dirsi veramente d'autore

Il vino sta vivendo il suo Risorgimento e viene celebrato da architetti famosi, chiamati a dar vita a cantine d'autore. Progetti miliardari affidati a nomi di primo piano come Mario Botta (ha firmato anche il museo Mart a Rovereto), Massimiliano Fuksas (Fiera di Milano), Renzo Piano (Beaubourg di Parigi). Perché se un buon vino non nasce necessariamente da una bella cantina, è pur vero che le grandi bottiglie provengono sempre da luoghi di suggestiva bellezza. Fatto sta che fra le vigne, dall'Alto Adige alla Sicilia, è tutto un cantiere: alcuni in fase conclusiva, altri appena inaugurati, per esempio **Villa Crespia** dei fratelli Muratori, ad Adro in Franciacorta, tenuta a battesimo dal presidente del Senato Marcello Pera. Altri ancora, come la ristrutturazione del **Bargino** (sulle colline di San Casciano Val di Pesa, nel Chianti classico), voluto dai marchesi Antinori e affidato all'architetto Marco Casamonti, sono iniziati solo da pochi mesi. Quando sarà terminato (si prevede nel 2008), oltre alla cantina ospiterà un auditorium, un ristorante, il frantoio e un museo.

WINE-DESIGN IN TOSCANA

Prodigi del *grapeboom*, come direbbero gli americani: da quando i grandi nomi dell'enologia hanno scoperto che in Maremma si ottengono rossi da premio, anche gli architetti vi hanno trovato terreno fertile per esprimersi. A dare il via sono stati Natalie Grenon e Piero Sartogo (hanno progettato l'ambasciata italiana a Washington), la cui matita ha disegnato la nuova cantina di Emanuele Stucchi Prinetti, a **Badia a Coltibuono**. Poi è stata la volta di **Frescobaldi** a Montalcino mentre, nel 2003, a Suvereto (Val Cornia), è stata inaugurata **Petra**, la *"più bella cantina del mondo"*, come l'ha definita il critico d'arte Philippe Daverio. Con un investimento miliardario (30 milioni di euro), Vittorio Moretti (costruttore bresciano, fra l'altro patron delle bollicine Bellavista e Contadi Castaldi) ha affidato alla sensibilità dell'architetto svizzero Mario Botta il compito di disegnare una struttura di 8 mila mq. Il nome della tenuta (300 ettari, di cui 100 vitati) riprende quello della capitale del Regno Natabeo (ora Giordania) che Lawrence d'Arabia definì il più "bel luogo della terra". Anche se, per il suo aspetto monumentale, Petra fa venire in mente un tempio atzeco. *"Moretti mi aveva portato uno schizzo, un cerchio con due braccia rettangolari. È esattamente il progetto che ho elaborato: un volume cilindrico tagliato nella parte superiore con un piano inclinato e parallelo alla collina in cui è inserito"*, ha spiegato l'architetto svizzero.

A pochi mesi di distanza, a Castagneto Carducci è stata inaugurata la cantina di **Angelo Gaja**, il re del Barbaresco, al centro di una tenuta che nel 2006 raggiungerà 120 ettari vitati e una produzione di mezzo milione di bottiglie. Porta la firma di Giovanni Bo di Asti, architetto che con Gaja ha una lunga collaborazione. L'edificio da lui realizzato è prima di tutto un luogo dove lavorare in modo piacevole, con una parte interrata su più livelli. La parte esterna è rivestita in pietra e l'entrata è protetta da una pensilina sorretta da colonne in ferro, recuperate da una pipe-line della Dalmine in disuso e riempite con cemento armato. Meno spettacolare, forse, ma anch'essa inserita armoniosamente in un mosaico di vigneti, è la **Fattoria Le Pupille**, a Istia d'Ombrone, 10 km da Grosseto. *"Terminata nel 2004, la cantina è al centro di 420 ettari di proprietà (80 vitati), custodisce 600 botti di rovere e produce 500 mila bottiglie"* sottolinea il proprietario Stefano Rizzi. *"Io e mia moglie Elisabetta abbiamo voluto farne un elemento distintivo del territorio e per questo ospitiamo eventi, concorsi. Da qualche mese abbiamo aperto anche uno shop dove gli enoappassionati possono acquistare il meglio della Maremma, dai pezzi d'arte alle ceramiche, dai formaggi al miele e al vino"*.

LE PROSSIME INAUGURAZIONI

In dirittura d'arrivo ci sono diverse nuove cantine. Quella progettata da Guido Boroli si trova a Castiglione Falletto, nella zona più "in" del Barolo, proprio sotto quella dei fratelli Ceretto e confinante con i filari di Vietti. Si chiama **La Brunella**, appartiene a Silvano ed Elena Boroli (proprietari anche di Cascina Bompé, 20 ettari di vigneti vicino ad Alba) e si estende su 10 ettari, di cui 7 a nebbiolo da Barolo. Quando sarà terminata avrà una capacità di 400 mq interrati, con un piano esterno dove sarà possibile, fra l'altro, degustare i cru dell'azienda con vista sui vigneti. Quella progettata da Marco e Fabrizio Matteucci di Siena per la famiglia **Serego Alighieri** (discendente del sommo poeta) è invece a Cinigiano Val d'Orcia. Come spiega Sandro Boscaini, presidente di Masi (a cui l'azienda degli Alighieri fa capo) *"è al centro di un'area di 115*

Sopra e a sin., esterno e vasi vinari di Petra a Suvereto, dell'arch. Mario Botta (pagina a fronte). A destra e sotto, due scorci della cantina di Gaja, a Castagneto Carducci, firmata dall'architetto Giovanni Bo. Nell'altra pagina, modellino de La Brunella a Castiglione Falletto

ROSSO COPERTINO

■ La Puglia è una forte produttrice di vino. È famosa per la forza di alcuni rossi come il Primitivo e per il sapore-aroma piacevolmente fruttato dei rosati. Terra vocata sin dall'antichità, trova nel Salento una fonte vitivinicola molto significativa. Un tempo, quando l'Italia era paragonata a uno stivale, il Gargano rappresentava lo sperone, mentre alla Penisola Salentina spettava il "ruolo" del tacco. Quest'ultima separa il Mar Adriatico dallo Ionio e si sviluppa a sud della soglia Messapica, superate le Murge. Il paesaggio salentino è aperto, con rilievi modesti: il Tavoliere di Taranto, quello di Lecce e le ondulazioni delle Serre. Un terreno dolcemente movimentato, dunque, che ben si presta alla viticoltura: non a caso sono numerose le doc in zona. Tra queste Copertino, toponimo e denominazione ben conosciute da chi è attento alle produzioni pugliesi. La doc è stata riconosciuta nel 1976; la zona di produzione si sviluppa in provincia di Lecce e comprende i comuni di Carmiano, Arnesano, Monteroni, parte di Galatina, Lequile e, naturalmente, Copertino, importante centro storico fondato dopo una feroce incursione saracena (924 d.C.) in terra d'Otranto. Si tratta di un'area poco estesa, che offre un paesaggio di terre rosse, cactus, palme e case bianche, reso talvolta rovente da un sole estivo africano. Il Copertino è prodotto con uve negroamaro ed eventuale aggiunta di malvasia nera di Brindisi, malvasia nera di Lecce, montepulciano e sangiovese. Il mix tradizionale è però negroamaro e malvasia nera, due vitigni che hanno caratteristiche comuni come il grappolo o la forma e il colore degli acini. Il primo è base dell'uvaggio o, nelle produzioni in purezza, l'unica uva impiegata: conferisce buon corpo, equilibrio e carattere. La malvasia nera comunica invece ricchezza aromatica e ampiezza di sapore.

ANCHE IN VERSIONE RISERVA E ROSATO

Grazie alla tecnologia applicata in cantina, oltre che a una mirata selezione nel vigneto, il Copertino è di buon corpo, ma risulta anche aggraziato, senza quelle note di "cotto" che definiscono o definivano talvolta i vini che nascono in zone particolarmente calde, con temperatura elevata in fase di macerazione. Possiede almeno 12 gradi alcolici e si impone grazie alla sua capacità di essere avvolgente, ma al tempo stesso morbido, così da fornire piacevolezza. Se raggiunge almeno 12,5 gradi ed è affinato minimo due anni, può definirsi Riserva. Si tratta, in questo caso, di un vino decisamente corposo, ma ben equilibrato, adatto ad accompagnare piatti di carne molto saporiti, come in genere sono gli stufati, oltre che formaggi intensi quali pecorini invecchiati lungamente, da grattugia.
Esiste anche la versione rosata: il colore ricorda le tonalità del salmone che può tendere al cerasuolo chiaro; il profumo è delicato, mentre il sapore, asciutto, presenta qualche sfumatura erbacea e fondo gradevolmente amarognolo. Si beve a 12 gradi di temperatura, per accompagnare la cucina soprattutto estiva, ossia a base di verdure e pesce, ma può essere abbinato anche a preparazioni di carne come carpaccio di manzo e paillard di vitello.

Fabiano Guatteri

Il prezzo delle bottiglie si intende franco cantina

2001 - *Casa vinicola Apollonio, via San Pietro in Lama 6, Monteroni (Le) - Telefono: 0832327182 - Gradazione alcolica: 14 - Prezzo: 6 euro.*
Vino opulento, polposo, prodotto con uve negroamaro, montepulciano, malvasia nera di Lecce e di Brindisi. Affina 6 mesi in barrique e altrettanto tempo in bottiglia. Ha colore rosso rubino; profumi complessi con note di frutta; il sapore è netto, ricco di gusto. Sostenuto da intensa alcolicità.

2003 - *Antica az. agr. vit. Conti Leone de Castris, via Senatore de Castris 26, Salice Salentino (Le) - Tel. 0832731112 - Grad. alcolica: 13 - Prezzo: 4,80 euro.*
È prodotto con uve negroamaro e malvasia nera di Lecce. Il mosto macera con le bucce per 7-8 giorni a temperatura controllata. Il vino è affinato per almeno un anno in botti di rovere. È rosso rubino, con profumo fragrante di vino giovane, persistente; il sapore è asciutto, caldo, armonico.

Tre archi 2001 - *Azienda agricola Petrelli, via Convento 33, Carmiano (Le) - Tel. 0832603576 - Gradazione alcolica: 13,5 - Prezzo: 6 euro.*
È prodotto con uve negroamaro vendemmiate a fine settembre. Dopo la macerazione, il vino è affinato per 12 mesi in barrique. Presenta colore rosso rubino, profumo ampio con ricordi di caramello e prugne secche; il sapore è intenso, pieno, caldo, con buona persistenza e alcolicità.

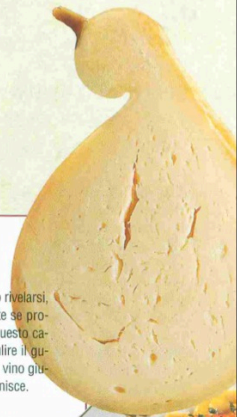
Eloquentia 2001 - *Masseria Monaci, loc. Tenuta Monaci, Copertino (Le) -Tel. 0832947512 - Gradazione alcolica: 13 - Prezzo: 5 euro.*
Negroamaro in purezza, bene esprime le caratteristiche del vitigno. Invecchiato qualche anno, rivela note vellutate e tannini levigati. È rosso rubino intenso e vivo; ha profumo pulito, con componenti fruttate che ricordano i frutti di bosco; il sapore è pieno, ben equilibrato, scorrevole.

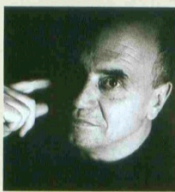
A sinistra, l'az. Petrelli a Carmiano (Le) e, a destra, i vigneti della Leone de Castris a Salice Salentino

SERVITELO A 16-18 °C

Con caciocavallo
È, forse, il formaggio più rappresentativo del Mezzogiorno e può rivelarsi, con l'invecchiamento, particolarmente saporito, talvolta piccante se prodotto utilizzando caglio di capretto anziché quello di vitello. In questo caso richiede un vino rosso fornito di carattere, capace cioè di pulire il gusto interrompendo la lunga persistenza lasciata dal formaggio. Il vino giusto è il Copertino rosso, grazie al sapore netto e ricco che lo definisce.

Con paste ripiene
Quelle con farce di carne come ravioli, cannelloni, lasagne e anche timballi, oltre ai vari "pasticci" che, proprio come i timballi, sono preparati con le crespelle al posto della pasta all'uovo. Sono primi piatti molto saporiti, che richiedono pertanto vini di buona, ma non esagerata, corposità. Il Copertino base è un vino che accompagna adeguatamente queste preparazioni grazie a una struttura decisa, ma non aggressiva, e alla piacevolezza delle note vellutate.

Con arrosti
Le carni cucinate al forno sono saporite perché la disidratazione procurata dalla cottura ne concentra i succhi, mentre la crosticina superficiale contribuisce a fornire sapidità alla portata. Sono però meno intense delle carni cotte in umido, rese ancora più saporite dalla presenza dell'intingolo di cottura. Pertanto le carni arrosto richiedono vini rossi importanti, ma di media corposità come il Copertino rosso che bene le accompagna senza sovrapporsi.

LE "BOLLE" SOSPESE DI FUKSAS

La progettazione d'autore non si ferma al vino, ma prende in considerazione anche le vinacce. È successo alle Distillerie Nardini di Bassano del Grappa, dove l'architetto **Massimiliano Fuksas** (a destra) ha firmato una cantina-alambicco che ha come sfondo la pittoresca catena del Montegrappa: due "bolle" sospese (foto sotto), quasi due nidi di vetro in bilico sulle gambe di un fenicottero d'acciaio ospitano i laboratori e, interrato, c'è un grande auditorium. È lo stesso Fuksas a spiegarci la struttura.

Dove ha tratto l'ispirazione per il progetto della Distilleria Nardini?

"L'idea mi è venuta d'impulso. L'ho abbozzata subito dopo l'incontro con Giuseppe, Cristina e Antonio Nardini. Per festeggiare i 225 anni dell'azienda volevano farsi un "regalo architettonico" e per questo sono venuti a trovarmi nel mio studio a Roma."

Qual è stata l'idea guida?

"Creare un grande "alambicco" tecnologico di vetro dedicato alla loro celebre distilleria. Si spiegano così i due "mondi" in cui è diviso il progetto. Il primo sospeso, formato da due bolle ellissoidali trasparenti ancorate a terra con delle sottili colonne, quasi fossero delle astronavi del gusto che racchiudono i laboratori di ricerca; l'altro sommerso, una sorta di canyon naturale scolpito nel terreno per i turisti enogastronomici, in grado di ospitare fino a 100 posti a sedere."

La famiglia Nardini le ha imposto dei vincoli?

"Uno solo, ma perentorio: conservare le querce americane esistenti. Proprio quegli alberi sono diventati poi un fattore distintivo dell'intero progetto."

Se portasse in visita degli ospiti alla distilleria Nardini, che cosa mostrerebbe loro?

"Senz'altro le toelette, perché sono dotate di un video che, con una retroproiezione, circonda gli specchi dove ci si osserva. Rappresentano la soluzione di continuità fra il mondo labirintico interrato che prende luce dai piani inclinati della struttura e la rimanda all'interno, nel sottosuolo, e che si contrappone all'universo di riflessi e di materiali delle bolle di vetro di Nardini."

ettari, si sviluppa sotto terra e sarà caratterizzata da una torre alta 30 metri, quanto quella degli Alighieri a Firenze". Il cavaliere del lavoro Gianni Zonin, invece, ha affidato il progetto della sua tenuta di **Montemassi** (400 ettari, di cui 120 a vite nel comune di Roccastrada) all'architetto Mirko Amatori e ha preferito puntare sul recupero delle strutture rurali esistenti. Ultima, ma non per importanza, è **Rocca di Frassinello**: 500 ettari di tenuta di cui 125 vitati, nel comune di Gavorrano. Porta la firma di Renzo Piano e sarà terminata il mese prossimo. Non solo ha un'insolita architettura (è un cubo di 70 metri di lato in cui "dormono" 2500 barrique), ma è anche una joint venture fra due fuoriclasse, ossia Castellare e il blasonato Château Lafite-Rothschild.

LA CANTINA? A BASSO IMPATTO AMBIENTALE

Un'altra tendenza "forte" nel panorama vinicolo è quella delle cantine rispettose della natura, costruite secondo criteri ecologici e di bioedilizia. Precursore di questo trend è stato, nel 1996, il produttore altoatesino Alois Lageder, che nel ristrutturare la sua Tenuta **Löwengang** (XV sec.), appena fuori del borgo di Magrè (Bz), ha usato materiali biologici come legno e pietra, in grado di contenere il fabbisogno energetico e garantire un basso impatto ambientale. Secondo Lageder *"una cantina deve essere un posto salubre dove lavorare, esteticamente piacevole sia per l'uomo sia per il vino"*. Ecco quindi che lo studio di architettura Abram&Schnabl di Bolzano, con la consulenza bioedile del tedesco Rolf Disch, ha inserito grandi vetrate nella nuova struttura che oggi ospita gli uffici aperti su un giardino d'inverno, oppure ha costruito un tetto sempre in vetro per ridurre il ricorso all'illuminazione artificiale. Per riscaldare e raffreddare, Lageder ha fatto ricorso all'energia geotermica, mentre all'acqua calda e all'energia elettrica provvede una centrale fotovoltaica sul tetto dell'edificio. La cantina vera e propria, che si alimenta di luce ed energia dal terrazzo, è tutta in acciaio e sprofonda verso il basso in livelli successivi, differenziati per forme e colori. Analoga sensibilità distingue il conte Goëss-Enzenberg, proprietario della tenuta **Manincor** ("mano sul cuore") sul Lago di Caldaro, una delle più antiche aziende vinicole private dell'Alto Adige (45 ettari di vigneti). La cantina, progettata da Walter Angonese, Reiner Koberl e Silvia Boday, è stata inaugurata il 3 aprile 2004: costata 7 milioni di euro, è ricavata sotto il vigneto e si sviluppa su tre piani, per un totale di 40 mila metri cubi di scavo e 13 metri di profondità. Come arredamento ci sono anche opere d'arte, ma sorprende per la tecnologia. *"La struttura è avvolta da un polmone di aria, rinfrescata d'estate grazie a degli sprinkler, e serve a umidificare anche la barricaia"* dice Lex Barreveld, sales manager dell'azienda. *"Per riscaldare usiamo l'energia geotermica e, per gli uffici, si brucia il legno delle potature delle viti. Come materiali sono stati usati ferro rugginoso, pietra e cemento: quest'ultimo non è verniciato, ma miscelato con sostanze naturali come il verderame, che dona una colorazione coerente con la vocazione vinicola."* Un intervento divenuto ben presto motivo di visita: oltre 3 mila quelle guidate, a soli otto mesi dall'inaugurazione.

ECOMONUMENTI FRA I VIGNETI

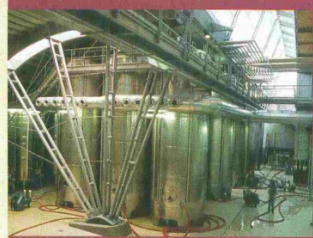
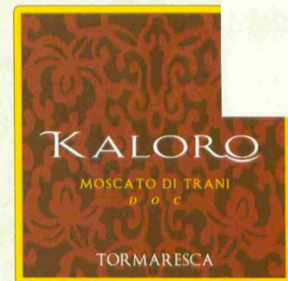
C'è anche chi si prefigge di inserire armoniosamente edifici industriali fra le vigne. È il caso della **Carlo Pellegrino**, nata nel 1880 per produrre Marsala e oggi una delle maggiori realtà vinicole siciliane. *"I visitatori stentano a credere che le due torri aziendali, ciascuna alta 25 metri e larga 18, fossero fino al 1990 due silos,"* puntualizza l'amministratore delegato Michele Sala. *"Con un lavoro di restauro, terminato nel 2004, sono state trasformate in 'contenitori' di quattro piani: nell'ultimo, da cui si gode una stupenda vista sulle isole di Marettimo e Favignana, è ricavata una sala di degustazione con tanto di cucina. A piano terra c'è invece un auditorium. Visto il ritorno di immagine ottenuto dall'intervento stiamo ristrutturando anche la cantina a forma di baglio nella tenuta di San Nicola, nell'oasi naturale di Gorghi Tondi. Uno dei più suggestivi angoli della Sicilia."*

Paolo Becarelli

A sinistra, i silos di Pellegrino a Marsala e, a destra, giochi di luci dell'artista Mario Airò fra le barrique di Löwengang a Magrè. Nell'altra pagina, la cantina atesina Manincor e la bottaia di Le Pupille a Istia d'Ombrone

UNA CANTINA? NO, È UNA CITTADELLA

Il primato per le cantine-spettacolo spetta a Mezzacorona e alla sua Cittadella del vino, vicino a Trento, nel cuore di 2600 ettari di vigneti di proprietà. L'idea è dell'architetto Alberto Cecchetto di Venezia, che ha progettato 13 ettari fra giardini e strutture produttive, integrando enologia, turismo enogastronomico e servizi. Per farlo ci sono voluti otto anni, 150 milioni di euro e tre fasi successive: la prima ha comportato la realizzazione della "Cantina Rotari" per la produzione di spumante metodo classico (sotto), mentre la seconda ha riguardato la struttura di vinificazione e la realizzazione di un ristorante self service. La terza, ultimata nel 2004 in concomitanza con il centenario dell'azienda, ha visto la realizzazione degli uffici e del PalaRotari, grande sala polifunzionale per concerti, convegni e seminari in grado di ospitare 1200 persone sedute e 800 all'esterno (sopra). "Oggi non solo siamo la più impegnativa struttura legata a lavorazione e promozione del vino, ma anche un polo di attrazione per gli amanti di Bacco. E non solo," specifica Maurizio Bassetti, responsabile stampa del Gruppo: "Solo nel primo anno di vita sono venute a trovarci 180mila persone, che noi abbiamo accompagnato alla scoperta del suggestivo mondo del vino e dello spumante trentino. Offrendogli, alla fine del viaggio, anche una degustazione gratuita."

di Fabiano Guatteri

ETICHETTE

MANDRAROSSA

Olio Extra Vergine di Oliva

FRANCIACORTA BRUT
Basta il nome Franciacorta per identificare lo spumante prodotto con la doppia rifermentazione in bottiglia "metodo classico" nella zona lombarda.
Uve: chardonnay e pinot bianco, completate da pinot nero. Il vino è affinato in acciaio, poi imbottigliato; la presa di spuma dura circa 36 mesi. È dotato di colore giallo paglierino con riflessi verdini: il profumo è delicato, con ricordi di crosta di pane appena sfornato; il sapore è secco, gradevole, con fondo leggermente mandorlato, tipico dei Franciacorta. Possiede 12,5 gradi alcolici.
Abbinamenti: a 6-8 °C con plateau di frutti di mare, risotto allo spumante, sogliola alla mugnaia, fritto di paranza.
Produttore: F.lli Berlucchi, fraz. Borgonato, via Broletto 2, Corte Franca (Bs), tel. 030984451.
Prezzo franco cantina: € 13.

SOAVE
Si produce a est di Verona e ha come epicentro Soave: quello dei vigneti posti fra le valli del Tramigia e dell'Alpone, come questo, si può chiamare classico.
Uve: garganega; dopo la raccolta sono pressate e lasciate brevemente macerare, quindi il solo mosto fermenta a temperatura controllata. Possiede colore giallo con riflessi verdi; il profumo è fruttato; il sapore è ricco, caldo, elegante, rotondo, corredato di piacevole acidità. Ha 12 gradi alcolici.
Abbinamenti: a 10 °C con carpaccio di tonno, spaghetti alle cozze, branzino al forno.
Produttore: Agr. F. lli Tedeschi, fraz. Pedemonte, via Verdi 4/A, S. Pietro in Cariano (Vr), tel. 0457701487.
Prezzo franco cantina: € 6.

GEWÜRZTRAMINER
Nasce in Alto Adige, in una delle zone più qualificate.
Uve: traminer aromatico o gewürztraminer. Le uve sono sofficemente pigiate e il mosto è lasciato macerare per alcune ore con le bucce. Successivamente il solo mosto viene fatto fermentare a temperatura controllata. Il vino così ottenuto è affinato sei mesi in botti d'acciaio. Possiede colore giallo intenso; profuma di frutta (pesche e albicocche) e di fiori essiccati (rosa); il sapore è ampio, avvolgente, fresco; 14 i gradi alcolici.
Abbinamenti: a 8-10 gradi di temperatura con salmone affumicato, risotto con le cappesante, crostacei bolliti al burro fuso agliato, sogliola al curry.
Produttore: Joseph Hofstätter, via Municipio 7, Termeno (Bz), tel. 0471860161.
Prezzo franco cantina: € 14.

SALENTO ROSATO
Riproduce i sentori fruttati tipici dei vini salentini.
Uve: negroamaro in purezza; dopo la vendemmia, le uve sono pigiate e lasciate macerare perché il succo d'uva assuma una coloritura rosa; il mosto è allora separato dalle bucce e messo a fermentare. Si ottiene un vino rosa tendente al cerasuolo; il profumo è di frutti rossi, con sentori più spiccati di marasca; possiede buona corposità con fondo fruttato persistente. Ha 12,5 gradi alcolici.
Abbinamenti: carpaccio di manzo, zuppa di pesce e pesci saporiti in umido.
Produttore: Masseria Altemura, Strada Provinciale 69, Loc. Torre Mesagne, Torre Santa Susanna (Br). tel. 0831740485.
Prezzo franco cantina: € 6,60.

LAMBRUSCO
A differenza dei "soliti" Lambruschi, con tappo da spumante e gabbietta, "Corte degli Attimi" ha il tappo raso.
Uve: lambrusco di Sorbara. Il vino subisce una lenta presa di spuma cui segue un affinamento in bottiglia di circa 60 giorni, che unisce alla freschezza tipica del vino delle note morbide di grande piacevolezza. Presenta colore rosso rubino chiaro; il profumo ricorda la viola; il sapore, secco, possiede sentori di viola e piacevole fragranza. Titola 12 gradi alcolici.
Abbinamenti: si serve a 14 °C con antipasti di salumeria, risotto alla pasta di salame, salamelle calde, lasagne alla bolognese, anguilla alla brace.
Produttore: Azienda vinicola Fiorini, via Nazionale per Carpi 1534/5A, Ganaceto (Mo), tel. 059845035.
Prezzo franco cantina: € 6.

RABOSO
Vino intenso, autoctono, e in quanto tale uno dei capisaldi dell'enologia veneta.
Uve: raboso; dopo la pigiatura il mosto è lasciato macerare con le bucce in piccole botti di legno, quindi il vino è affinato in barrique. Presenta colore rubino intenso; il profumo ricorda la frutta (prugne, ciliegie) e confetture. Il sapore è secco, intenso, con presenza tannica ben levigata. Possiede 14 gradi alcolici.
Abbinamenti: a 18 gradi di temperatura, accompagna tagliolini al ragù di cinghiale, brasato al vino rosso, lepre in salmì, formaggi saporiti extra vecchi.
Produttore: Villa Sandi, via Erizzo 112, Crocetta del Montello (Tv), tel. 0423665033
Prezzo franco cantina: € 21.

KALORO
Pugliese (è prodotto nella zona di Trani), fa parte della grande famiglia dei Moscati.
Uve: moscato reale della Tenuta Bocca di Lupo di Minervino Murge. Le uve sono lasciate appassire al sole per alcuni giorni così da concentrarne gli zuccheri, quindi sono vinificate e il prodotto ottenuto è affinato prima in vasi vinari di acciaio, quindi in bottiglia. Possiede colore giallo dorato; il profumo è dolce, con note di albicocca, di confettura, di miele; il sapore è dotato di buona corposità sostenuta da 13,5 gradi alcolici.
Abbinamenti: a 14 gradi di temperatura con piccola pasticceria, crostate, formaggi piccanti.
Produttore: Tormaresca, via Maternità ed Infanzia 21, S. Pietro Vernotico (Br), tel. 031671046.
Prezzo franco cantina: € 13 la bottiglia da 0,375 cl.

MANDRAROSSA
Extravergine prodotto in Sicilia, nella zona di Menfi.
Cultivar: nocellara, cerasuola, biancolilla raccolte a mano. L'olio è estratto a bassa temperatura, quindi viene raccolto in recipienti d'acciaio e imbottigliato nel mese di febbraio. Alla degustazione appare leggermente velato, di colore verde con riflessi dorati; il profumo è fruttato medio con sentore di erba fresca, pomodoro verde e carciofo; il sapore ricorda la mandorla: è leggermente piccante.
Abbinamenti: piatti di cucina mediterranea, paste asciutte al sugo di pomodoro; verdure al forno e pesci alla griglia.
Produttore: Cantine Settesoli, s.s. 115, Menfi (Ag), tel. 092577111.
Prezzo franco frantoio: € 7 la bottiglia da 0,5 litri.

di Paolo Becarelli

IN VETRINA

APPENA BEVUTI

I Sangiovese di Romagna del consorzio "Convito di Romagna", prodotti da Enrico Drei Donà, Vittorio Navacchia (Tre Monti), Andrea Muccioli (San Patrignano), Stefano Ferrucci, Roberto Mascarin (San Valentino), Cristina Geminiani (Fattoria Zerbina) e Maurizio Baravelli (Calonga), ritratti da sinistra a destra nella foto. Le loro sette aziende sono diverse per storia, dimensione e filosofia di produzione ma esprimono tutte, nel modo più completo, il terroir romagnolo. Con in comune, inoltre, un'identità culturale che mette in secondo piano le differenze organolettiche dei loro Sangiovese.

DA GUSTARE

● Terre argentine, ma stile veneto. Ai piedi del vulcano di Tupungato la veronese Masi ha acquistato i "Vigneti la Arboleda": 160 ettari di viti a corvina, corvinone e malbec con cui produce i rossi "Passo doble" e "Corbec", da uve leggermente appassite (a destra). Entrambi invecchiati in barrique, sono rossi di grande struttura, gusto pieno e rotondo.

● La casa vinicola Bersano nasce nell'800 e oggi ha 200 ettari di vigneti fra Langhe e Monferrato, suddivisi in 11 cascine. Dalla Cascina Prata, vicino a Nizza Monferrato (a destra) proviene "Antara" rosso, da Barbera, Cabernet sauvignon, Merlot e Pinot nero. È un vino di carattere: profumato di ciliegia e di piccoli frutti rossi, ha sapore intenso, rotondo, persistente.

● Rosati alla ribalta: dalla Puglia, terra che li ha sempre considerati, arriva "Piccoli passi", vino fresco e sapido della casa vinicola Candido di San Donaci (Br). Realizzato con uve Negroamaro (70%) e cabernet sauvignon, ha color salmone, profumo fruttato e 13,5° alcolici.

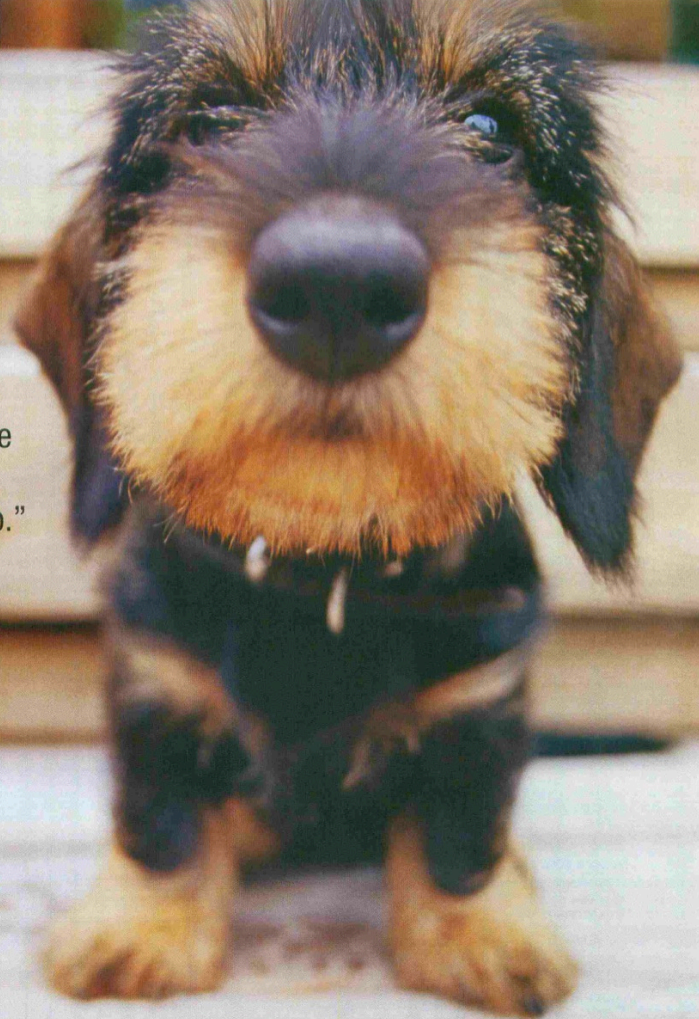
DA SAPERE

Cocco... Wine. Banchi d'assaggio di vini locali (fra cui Barbera d'Asti e del Monferrato), poi degustazioni di prodotti e piatti del territorio, fra cui lo storico "riso e gallina". La quarta edizione di Cocco... Wine si tiene il 3 e 4 settembre a Cocconato (At); sarà preceduta (il 2) da un wine testing riservato agli espositori della rassegna (info: 0173364631).

Douja d'or. Sarà centrata sul turismo del vino la trentanovesima edizione della manifestazione astigiana, che si tiene dal 9 al 18 settembre. Al centro dell'attenzione l'Astesana, la Strada del vino che si snoda da Asti a Canelli, ma ci saranno pure le altre Strade del vino italiane, affiancate da degustazioni di "piatti d'autore" realizzati dai migliori chef locali; poi mostre, convegni e il Premio Douja d'or, che vede in lizza oltre 900 etichette (info: 0141535211).

Spumanti d'Italia. Appuntamento a Villa dei Cedri a Valdobbiadene (foto sotto), dal 2 all'11 del mese, con gli spumanti tricolori. In programma un Forum sul mercato ma anche degustazione di più di 80 etichette, dal Franciacorta all'Asti, dal Prosecco al Pinot nero, al Trento classico. Senza dimenticare convegni, tavole rotonde e i ristoranti (fra cui quello di Villa Cedri) che propongono menù a tema "bollicine" (info: 0423971999).

TRE GIORNI IN FRANCIACORTA

Prende il via sabato 17 e dura fino a lunedì 19 la sesta edizione del Festival di Franciacorta, un fine settimana che vede riuniti i produttori della zona nell'Abbazia Olivetana di Rodengo Saiano (Bs). Numerose le iniziative collaterali, dalle visite guidate alle cantine (l'Az. agr. Ricci Curbastro di Capriolo propone anche laboratori del gusto e degustazioni di varie annate) alla caccia al tesoro lungo la locale Strada del vino, dalle proposte di menù tipici nei ristoranti a spettacoli, mostre ed eventi (info: telefono 0307760477, 0307768539).

INDICE DELLE RICETTE
SETTEMBRE 2005

ANTIPASTI CALDI & FREDDI

PRIMI PIATTI

PESCE E CROSTACEI

VERDURE E CONTORNI

SECONDI PIATTI

DOLCI E TORTE

LA CUCINA RAPIDA

TEMA DEL MESE: BAMBINI, A TAVOLA!

Se non mangia... la carne

Se non mangia... le verdure

Se non mangia... il pesce

PARLIAMO DI... ORE 13 PAUSA PRANZO

OSPITI IN REDAZIONE: 5ª ELEMENTARE DI FOSSALON

SAPORI E TRADIZIONE: MELANZANA DI ROTONDA

ALIMENTAZIONE E SALUTE: OLIO EXTRAVERGINE

BAMBINI IN CUCINA: DIVERTIAMOCI INSIEME

Le ricette con questo simbolo sono "rapidissime". In questo indice sono indicate con l'asterisco (*)

Direttore responsabile: Paola Ricas
Condirettore: Patrizia Caglioni
Capo redattore: Paolo Becarelli
Redazione: Franco Capacchione - Maria Vittoria Dalla Cia
Cristina Poretti - Rosy Prandoni - Maria Grazia Predolin
Grafica e video impaginazione: Sara Di Molfetta - Nerina Vailati
Cucina sperimentale: Joëlle Nederlants
Chef: Sergio Barzetti - Davide Oldani
Walter Pedrazzi - Raffaele Rignanese
Consulenza gastronomica: Walter Pedrazzi
Segreteria di redazione: Loredana Diana
Gabriella Idda - Michela Vergani - Carmen Villa
Consulenza grafica: Studio Dalik
Direzione editoriale: Paolo Cavaglione
Ufficio commerciale: Laura Pellegrino
Product manager: Giovanna Resta Pallavicino

Hanno collaborato: Laura Arduin, Adelaide Barigozzi, Simona Bruscagin, Toni Cuman, Arturo Dell'Acqua, Giorgio Donegani, Carla Garbato, Fabiano Guatteri, Manuela Lazzara, Annalisa Mascheroni, Giorgio Menaggia, Davide Novati, Manuela Poggiato, Giuseppe Vaccarini.
Per le foto: Bella & Ruggeri, Beppe Cucco, Sonia Fedrizzi, GianRusconi, icp.online.it, Riccardo Lettieri, Marka, Roberto Martelli, Anna Nadalig, Paolo Picciotto, Ludovica Sagramoso Sacchetti.

Direzione e Redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.cucinait.com

ABBONAMENTI

CANONI DI ABBONAMENTO

ITALIA:		€ 37,18 (sconto 22%)	annuale
ESTERO:	via superficie	€ 87,80	annuale
	via aerea	€ 154,94	annuale

MODALITÀ DI ABBONAMENTO

Tramite Internet, all'indirizzo: www.abbonamentionline.com; via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 39314224 intestato a: Servizio Abbonamenti Mondadori, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa

SERVIZIO, INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, tel. 02/66814363 (per Milano e provincia), 199111999 (per il resto d'Italia); costo massimo da telefono fisso € 0,12+iva al minuto, senza scatto alla risposta; da cellulari costo in funzione dell'operatore; fax 030/3198202, www.abbonamenti.com

Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. - P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Mondadori S.p.A - Ufficio privacy - Via Mondadori 1 - 20090 Segrate (MI)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Prezzo per copia: in Italia € 4,00; copie arretrate € 9,90; custodia per 12 numeri € 14,90; c/c postale 14466205 intestato a: Editrice Quadratum, P.zza Aspromonte 13, Milano

Concessionaria esclusiva di pubblicità: P.R.S. Stampa S.r.l. - Sede via B. Quaranta 29, 20141 Milano - tel. 02/573717.1 r.a. - fax 02/573717290 - sito internet: www.prspubbl.it
Altre Sedi: Filiali ed Agenzie
Piemonte - Val D'Aosta - Liguria: Openmedia s.r.l., tel. 011/3180783, fax 011/3040182.
Triveneto: Veneto Orientale e Friuli Venezia Giulia: Ermanno Forner, tel./fax 049/603441.
Province di Verona, Trento e Bolzano: Federico Spiazzi, tel. 045/8350771 - fax 045/8388179.
Settore Arredamento: Sonia Fanzago, tel. 049/8763140 - fax 049/8363420.
Settore Edilizia: Tullio Corradini, tel. 0423/670528 - fax 0423/670528.
Emilia: P.R.S. Stampa Filiale di Bologna, tel. 051/6415755 - fax 051/6415754.
Toscana - Umbria: P.R.S. Stampa Filiale di Firenze, via Orcagna 47, 50121 Firenze, tel. 055/674227 - fax 055/662976.
Settore Edilizia: Marco Venturoli, tel./fax 055/577030.
Marche - Abruzzo - Romagna: Daily Media, tel. 0733/880304 - fax 0733/880305.
Lazio - Sardegna: Gep, tel. 06/4881724 - fax 06/485804.
Campania - Calabria - Puglia - Basilicata: Euronetwork Program, tel. 081/7345479, fax 081/7345075.
Sicilia: Biesse Immagine, tel. 091/6114330, fax 091/6114333.
Concessionaria esclusiva per la pubblicità locale: Euro Company s.r.l. - Corso Mazzini 10, 31044 Montebelluna (TV), tel. 0423/603570, fax 0423/603729.
Fotolito: Lito Scan Bencetti - Via Gallarate 116, Milano. **Stampa:** Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche - Bergamo. **Distributore** esclusivo per l'Italia: A. & G. Marco - Via Fortezza 27, Milano - tel. 02/25261. **Distribuzione estero:** Johnsons International News Italia S.p.A.- Via Valparaiso 4, 20123 Milano - tel. 02/43982263, fax 02/43916430.
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2005 Accertamento Diffusione Stampa